

ВЕСНА

ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ИЗДАНИЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Май

№ 5 (240) 2015

16+

Ежемесячное издание для женщин

Учредители:
группа физических лиц

Издатель:
ООО Издательство «Веста-М»

Издание зарегистрировано
в Комитете Российской Федерации по
печати.
Рег. № 014813

Главный редактор
Марина КОСТЫНА

Адрес редакции:
г. Воронеж,
ул. Средне-Московская, 32

Для почты:
394000, Воронеж, а/я 537

Телефон редакции:
(473) 251-22-13, 235-59-75

Факс: (473) 251-22-13

E-mail: info@vesta-m.vrn.ru
Наш сайт: vesta-m.info

Присланные по почте рукописи не
рецензируются и не возвращаются.

Редакция в переписку с читателями не
вступает.

Мнение авторов не всегда совпадает с
мнением редакции.

Ответственность за содержание и
достоверность сведений в рекламе и
объявлениях несет их податель.

Перепечатка материалов, помещенных в
«Весте-М», без письменного разрешения
редакции не допускается.

Директор
по распространению
Галина СТАРОДУБЦЕВА
Телефон (473) 235-59-75

Номер подписан в печать:
10 апреля 2015 г. в 11:00

Отпечатано в ГУП РО

«Рязанская
областная типография»
390023, г. Рязань, ул. Новая, 69/12
тел. (4912) 44-87-80

По всем случаям полиграфического
брака обращаться в типографию.
Заказ № 1264.
Тираж 310000 экз.

Общий тираж 539874 экз.

Цена свободная.

Подписной индекс
в каталоге «Почта России» —
60672,
в каталоге «Пресса России» —
51182.

Подписку можно оформить
на сайте: **VIPISHI.RU**
На первой странице — Анастасия
г. Морозовск

Сегодня в номере:

КОСМЕТИКА

- И верхки, и корешки — в дело.
- Майское средство.
- Маска-компресс для «компьютерных» глаз.
- Отбеливание — в мелкой расфасовке.
- Макияж под тонированные очки.

САЛОН КРАСОТЫ

- Прическа на все случаи жизни.
- По мотивам модных показов.
- «Электрические» волосы.
- Никотиновое лечение для волос.

УХОД ЗА ТЕЛОМ

- Бикини боди.
- Спорт на отдыхе.
- За едой не пить!
- Домашние обуртывания.

ЗДОРОВЬЕ

Отвечаем на ваши вопросы: народные средства
при лечении кисты, кошачьих царапин.

- Что такое «чесночное масло»?
- Настойка ореха для повышения иммунитета.
- Крапива майская.
- Мед из сосновых побегов.
- Зеленая аптека: примула — первоцвет
настоящий.
- «Скажите, доктор...» — на вопросы читателей
отвечают врачи: гинеколог, педиатр,
дерматовенеролог.

У ЮРИСТА

- Юрист отвечает на письма читателей.

ЧАСТНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

- Психолог отвечает на письма читателей.

СВОИМИ РУКАМИ

- Топ из толстых ниток, связанный на спицах, и
ажурный жакет, связанный крючком.
- Жемчужное кольцо с булавками.
- Кеды с бахромой.
- Клатч по последней моде.
- Из мужской рубашки.
- На джинсовую тему.

ВАШ СТИЛЬ

- Наряды для настоящих красавиц.
- «Джинсовая экспансия».

К ВАШЕМУ СТОЛУ

- А поехали на шашлыки!
- Готовим вкусно.

ХОЗЯЮШКЕ

- Уют, пристегнитесь!
- Посуда для дачной вечеринки.
- Зелень на неделю.
- В холодную или горячую?
- Да будет свет!
- Мясо подгорело?
- Срочная разморозка.

ИНТЕРЬЕР

- Новая скамья из старых стульев.

ВАШ САД

- Плодоносящая лиана — актинидия.
- Сад на балконе.

МОЛОДОЙ МАМЕ

- «Бабушка меня больше не любит?»

ПОЗНАЙ СЕБЯ

- Гороскоп с 15 мая по 15 июня.
- Что скрываем?
- Тест. Замуж — за него?..

МУЖЧИНА ВАШЕЙ ЖИЗНИ

- Почему роман быстро закончился?
- Мужчина с букетом в руках.

ИСТОРИЯ РОМАНСА

- Три жемчужины русского романса.

АХ, ЭТИ ЗВЕЗДЫ!

- Кумиры кумиров.
- Морозоустойчивые культуры: Виктория Исакова
и Анна Уколова.

ЭТИКЕТ

- Сегодня день рождения.
- На босу ногу.

БРАТЬЯ НАШИ МЕНЬШИЕ

- Няня для хомяка.
- Ждать ли потомства?
- Рыбка в стрессе.

ПРОСТО ПОЧИТАТЬ

- Наталья Зуева. После любви.

НА ДОСУГЕ

- Сканворд. ● Анекдоты.

Читайте в следующем номере:

- Модель — просто супер!
- Сама себе парфюмер. ● Новая прическа короля.
- Доходы из отходов. ● Хорошо быть судьбой.
- Он «сам» сделал мне предложение.
- Подальше от любопытных глаз. ● Хмельной блеск.
- Женщина на корабле — капитан, лоцман, пассажир?
- И многое другое.



ДВУХТЫСЯЧЕЛЕТНИЙ АКСЕССУАР

Начиная с первобытных времен, люди женились. Долгие века основным и практически единственным элементом свадебного наряда невесты была набедренная повязка. И лишь с наступлением христианской эры появился другой, ныне важнейший элемент подвенечного наряда, — фата. Хотя набедренная повязка тоже дошла до наших дней, — правда, уже не как наряд невесты!

Идея фаты, принявшей на себя символ целомудрия и чистоты невесты, выдержала испытание временем и свадьбами: сегодня фате — 2000 лет! Этим символом фата оставалась все двадцать веков, несмотря на то, что форма ее, фасон и материал, конечно же, многократно варьировались в зависимости от местности и от того, какая конкретно эпоха стояла на дворе. Юбилярша-фата, несмотря на почтенный возраст, продолжает оставаться «внутренне» юной, а внешне настолько разной, какой может быть только красота.

БРАК ПО-АМЕРИКАНСКИ: 75 РАЗВОДОВ ИЗ 100 ВОЗМОЖНЫХ!

Все-таки, американцы — неуживчивый народ. Неуживчивость эта характерна и для их супружеской жизни, и этим они здорово отличаются от всего остального цивилизованного мира. Смотрите: европейцы расторгают почти половину первых браков (45%); во втором браке становятся более терпимыми, и процент разводов становится гораздо ниже; если все-таки доходит до третьего брака, то тут европейцы становятся совсем белыми и пушистыми и разводятся совсем уж редко. Американцы же с каждым новым браком становятся, судя по всему, всё неуживчивее: разводом заканчиваются более 50% их

первых браков, 67% вторых и почти 75% третьих! Информация о последующих браках отсутствует, но, согласитесь, тенденция налицо!

Почему так происходит? Не исключено, что, скорее всего, каждый из американских супругов, в соответствии с исторической традицией, хочет загнать другого в резервацию или обратить в рабство, навязать, что именно он — самый лучший, самый умный, а возможно, и самый красивый. Но самый демократичный — точно!..

ГАЗЕТА ДЛЯ... НОСА

В былые времена, когда на все газеты новостей не хватало, а мобильных, Интернета и прочих гаджетов еще не было, издатели, стремясь получить побольше читателей, предпринимали самые разные пиар-ходы, в том числе и просто сногшибательные. Ну как еще назвать решение одних французских газетчиков печатать свое издание съедобной типографской краской на тонко раскатанном тесте?! При этом потребление новостей шло и в прямом, и в переносном смысле: прочитал их и тут же съел. Другие, не менее изобретательные, французы печатали газету на тонкой резине — чтобы ее можно было читать во время купания, например, на французской Ривьере. (Представляете, как был бы рад наш Федор Конюхов такой газете во время своих одиночных плаваний!)

Не отставали от французов и испанцы: одна из газет вышла со светящимися буквами, чтобы можно было читать ее в темноте — например, в темноте долгой полярной ночи. Но самое перспективное решение, не потерявшее своего значения и до сегодняшнего дня, нашли англичане: вместо бумаги для газеты использовалась ткань, чтобы после прочтения «новости» служили носовым платком. Эта идея, на наш взгляд, и до сего дня не потеряла своего значения: узнал из газеты-платочка, например, про очередные английские санкции против России, прочистил в «них» нос и — в урну!..

ЛЮБОВЬ К СТУЛУ, ИЛИ НЕОКОНЧЕННЫЙ ГИПНОЗ

Несмотря на невероятные открытия ученых в области дешифровки человеческого генома и клонирования мелкого домашнего скота, практически непознанной остается область нашего подсознания. Лишним примером тому может служить трагикомический случай с Аланом Никсоном.

Будучи вместе с супругой на представлении гастропирующего гипнотизера, однофамилец экс-президента США неосторожно принял приглашение выйти на сцену в качестве «подопытного кролика». Гипнотизеры любят потешить публику: введенные ими в транс девушки («Вам жарко!») начинают раздеваться, мужчины («Вам хочется курить!») неистово раскуривают... шариковые ручки, ну и так далее. Алану Никсону было внушено, что стоящий перед ним стул — обворожительная красавица. Над тем, как галантно Алан ухаживал за стулом, а затем прижал к груди и осыпал поцелуями, смеялась не только публика — чужие, можно сказать, люди, — но и его собственная супруга.

Однако с окончанием представления гипноз почему-то не окончился: Алан потерял всякий интерес к жене, зато воспыпал страстью к стульям, сушилкам и стиральным машинам! Причем, сам страдалец отдает себе отчет, что что-то не так, но поделать ничего не может. Впрочем, гипнотизер — тоже...

ЖЕНЩИНЫ ПРОТИВ СТАТИСТИКИ

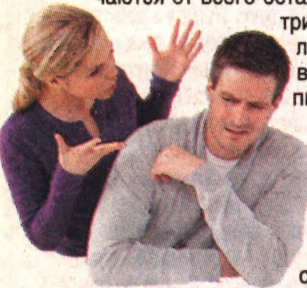
Каждая женщина верит в свою уникальность, и спорить с этим бессмысленно. Правда, статистика готова с этим спорить, заявляя, что все женщины... одинаковы! Ну, или почти все...

На наш взгляд, статистика, при всем к ней уважении, выдает глупости. Конечно, нельзя не согласиться с утверждениями, что 90% женщин после входа в универмаг поворачивают направо. Также согласимся с тем, что практически все женщины, за исключением обрившихся наголо, любят наматывать прядки волос, даже коротких, на палец или щекотать кисточкой волос себе щеку. Не подлежит сомнению то, что, замахиваясь для броска, все женщины отводят руку не вбок, а назад, как и то, что домохозяйка, занимаясь домашними делами, в день проходит в среднем 11 км. Природа решила изначально, что мы боимся пауков, червяков и мышей и нам не нравятся гусеницы, даже очень красивые. Все без исключения представительницы прекрасного пола солидарны в том, что шансы появления на улице королевского тираннозавра — 50 на 50: или появится, или нет!

Но вот вам примеры другого рода. Из женщин, испытывающих желание рассмеяться от души, смеются лишь 70%, остальные 30% — сдерживаются. В течение жизни на выбор обуви тратят больше времени, чем на выбор спутника жизни, тоже примерно 30% женщин — возможно, это те же самые, кто не смеется. А что касается оценки собственной внешности, то тут у женщин единства

не дожидаться никогда: лишь 9% считают себя действительно привлекательными, 43% считают, что «выглядят естественно», 24% считают себя дамами со «средней внешностью», 8% — женственными, 7% — симпатичными, и лишь только 2% открыто заявляют, что сексуальны!..

И самое интересное: 24% женщин хотели бы стать мужчинами! А кто-то говорит: мы все — одинаковы?!



Мы женаты уже 5 лет. Обойм по 28! У нас растет дочка — прелестное существо. В прошлом году мужа перевели служить в другую часть, где ему дали квартиру, и мы переехали к нему — в воинскую часть по месту службы мужа. И все было бы просто здорово, если бы не одно серьезное обстоятельство.

На службе у мужа принято обязательно отмечать все дни рождения, все радостные и печальные события, которые случаются в семьях сослуживцев, а также все календарные праздники большим коллективным застольем. И мой муж, который к выпивке всегда был равнодушен, все чаще стал приходить домой подшофе — то есть, не сильно пьяным, но с запахом спиртного. А я этот запах не просто ненавижу — не переношу.

Очень боюсь, что мой любимый человек сопьется, причем не по своей воле, а просто чтобы не выглядеть в глазах сослуживцев не таким, как они.

А самое ужасное, что дочка, которую он безумно любит, уже несколько раз спрашивала меня: «А папа сегодня опять пьяный придет?»

Раньше я говорила ей, что наш папа непьющий, но теперь получается, что я буду врать ребенку, который сам все начинает понимать. Я в отчаянии. Не могу и не хочу ругаться с мужем из-за явления, вред которого он сам прекрасно осознает, но и молча смотреть, как он спивается, тоже не могу. Помогите мне спасти любимого мужа!

Вы правы. Разговорами, как и скандалами, и слезами Вы ничего не добьетесь. Чтобы бросить пить, Ваш супруг должен не просто понять, что «пить — плохо», но и увидеть в том, что он делает, какую-то угрозу для себя. Вы пишете, что муж безумно любит свою маленькую дочь. Вообще-то, манипулировать детьми нехорошо, но в данном случае, учитывая результат как благо для всей семьи, — можно.

Купите большой настенный календарь, повесьте его на самом видном месте — очень хорошо, если календарь будет висеть на кухне прямо напротив места, где обычно восседает отец семейства — и договоритесь с дочкой, что отныне вы вместе с ней будете отмечать красным (зеленым, черным — любым) маркером те дни, когда папа приходит домой «выпивши». И неукоснительно отмечайте, не пропуская ни одного дня.

Сами ничего ему не говорите и внимание его на испещренный календарь не обращайтесь.

А вот когда он сам спросит, что это вы отмечаете в календаре, скажите ему, что таким образом вы помечаете дни, когда он приходит домой нетрезвым, и по этим ярким пятнышкам можно сразу видеть, сколько дней в этом месяце папа пил.

А еще, как бы между прочим, заметьте, что когда за месяц не наберется и одного дня, когда он приходил домой трезвым, вы с дочкой соберете свои вещи и уедете жить к ба-

бушке — Вашей маме.

Это очень действенный способ остановить человека, но только того, у кого нет еще физической тяги к спиртному, но есть большая привязанность к своим родным и близким.

У меня есть мужчина, преподаватель в нашем вузе. Мы с ним вместе уже три года и собираемся пожениться, когда я окончу университет и получу диплом. У Бориса все друзья — ровесники, они уже женаты, они их любят и очень ими дорожат. Поэтому на каждый праздник приглашает своих друзей с женами к нам. Сам старается, чтобы это было не просто дружеское застолье, а каждый раз нечто незабываемое, и мне приходится принимать Бориных друзей на высшем уровне, учитывать их вкусы и желания, удивлять кулинарными шедеврами да еще и развлекать. Лично я люблю принимать гостей, люблю стряпать, наводить в доме порядок, люблю веселые компании. Но мне обидно за Борю, потому что он очень переживает из-за того, что нас с ним никто из его друзей НИКОГДА не приглашает к себе.

Конечно, бывают такие случаи, когда можно пойти в гости к кому-то из них и без приглашения — например, на день рождения (говорят, что друзей специально не приглашают на день рождения — настоящий друг не забудет и обязательно придет поздравить). Можно, наконец, просто попроситься в гости... Но я этого не хочу. Мне очень Борю жалко. Он добрый, гостеприимный, доброжелательный и не заслуживает такого к себе отношения. Но больше всего меня мучает такой вопрос: «А может быть, это из-за меня? Может быть, я что-то делаю не так или чем-то раздражаю Бориных друзей?»

Помогите разобраться.

Возможно, такая ситуация сложилась из-за того, что друзья Вашего жениха не принимают Вас в свою компанию из-за разницы в возрасте и интересах или из-за того, что вы с Борисом еще не женаты. Вы — не семья, и еще неизвестно, будете вы с ним семьей или нет. Вы для них — чужая. Когда вы с Борей приглашаете его друзей в гости, они приходят... к нему. И его бы пригласили, но одного, без Вас. А поскольку Бориса они давно и хорошо знают, то уверены, что без Вас он в гости не пойдет. Поэтому не приглашают и его.

Возможно, стоит вам пожениться, и отношения с друзьями супруга у вас наладятся — им придется признавать Вас. А пока этого не произошло, постарайтесь хорошенько проан-

ализировать свое поведение в кругу друзей Вашего жениха — может быть, Ваши суждения кажутся им в чем-то незрелыми, а поведение — легкомысленным, может быть, Вы слишком озабочены кулинарной стороной подготовки праздника, и у Вас не остается сил на интеллектуальное общение, может быть, что-то еще не позволяет им подружиться с Вами. Во всяком случае, когда вы поженитесь, все наладится. Вас буду приглашать вместе, а если и после этого отношения не будут складываться, тогда можно будет когда-то прийти и без приглашения (например, на день рождения кого-то из друзей). Поступите так один-другой раз, а потом друзья смирятся с выбором Вашего супруга.

Однажды мой муж, придя домой с корпоративной вечеринки, стал с таким восхищением рассказывать об одной своей коллеге, что мне стало страшно. Из его рассказа можно было сделать вывод, что эта самая коллега довольно равнодушна к нему, но самое главное — ему это нравится. Я стала расспрашивать мужа об этой коллеге, но он сказал, что для него она — просто друг. Меня на работе окружают много мужчин, но я держу их на расстоянии, не допуская двусмысленных шуток, вольного обращения, и на вечеринках не засиживаюсь до тех пор, когда меня надо провожать.

Меня очень беспокоит такая дружба мужа с коллегой. Теряюсь в догадках, что я делаю не так, если мужу нужна дружба с какой-то другой женщиной. Как мне правильно поступить, чтобы не обидеть мужа беспочвенной ревностью и не упустить момент, когда эта дружба перерастет в любовь?

Когда люди много времени проводят вместе, например, на работе, между ними неминуемо возникают более или менее доверительные отношения. Конечно, не все они перерастают в то, чего Вы боитесь, но бывает и так, что духовная близость с коллегой может представлять угрозу для семьи.

И тут все зависит от супруги мужчины. Если она не дает ему ни на минуту усомниться в том, что она — единственная, самая лучшая, преданная, любящая, готовая поддерживать его в любой ситуации и пойти за ним хоть в огонь, хоть в воду, хоть на край света, то какие бы ни складывались отношения у него на работе, какие бы симпатии его ни соблазняли, он всегда будет рядом с женой.

Муж ведь сам рассказал Вам о женщине-коллеге, которой он нравится? Это замечательно! Значит, он ничего от Вас не скрывает. Если бы в их отношениях было что-то

НАЕДИНЕ



предосудительное, он молчал бы, как партизан, и Вы никогда ничего бы не узнали.

Постарайтесь не обижать его подозрениями и ни в коем случае не говорите ничего критического в адрес той дамы. И успокойте себя тем, что выбрал в жены он Вас, живет рядом с Вами, и ОБО ВСЕМ рассказывает Вам. Значит, он Вас любит!

Я не вижу выхода из сложившейся ситуации. А она ужасна. Мой третий брак «трещит по швам» и все по одной и той же причине. Оба предыдущих мужа меня ужасно ревновали, устраивали скандалы на пустом месте и безо всякого повода, поэтому мне пришлось с ними развестись. Это невыносимо, когда тебя бесконечно, а главное, без повода постоянно ревнует

муж, подозревая в измене — а это, по моему, все равно, что подозревать в воровстве, которое происходит в собственном доме.

В своем нынешнем муже я до последнего времени была уверена: он спокойный, уравновешенный мужчина, не пьет (это иногда тоже провоцирует ревность, я читала), меня понимает, жалеет и всегда готов помочь во всем.

Я с ним чувствую себя очень комфортно, спокойно, защищенно и дорожу нашими отношениями, но... в последнее время я начинаю замечать те же «симптомы», что были у меня в предыдущих браках, с бывшими мужьями.

Мне самой очень хотелось бы понять, что происходит: может быть, это какая-то карма — ревнивые мужья? И что мне делать, чтобы сохранить семью?

Если Вы действительно хотите понять, что и почему так происходит, начните разбираться с себя. Ваши мужья — разные люди, а итог один. Значит, можно предположить, что дело не в них, а в Вас. Ведь, судя по вашему нынешнему избраннику, они все начали ревновать Вас не с первой минуты знакомства с Вами! Вывод? Наверное, Вы вели себя так, что у них были поводы подозревать Вас. Возможно, Вы, сами не отдавая себе отчета, подсознательно начинали кокетничать с окружающими мужчинами — как хорошо знакомыми, так и не очень. Причем, наверняка, никакой «задней мысли» в Вашей голове и не было, но об этом знали только Вы, а со стороны можно было подумать... Вот Ваши мужья и думали, и додумывали, а выясняя с вами отношения, не могли удержаться от обвинений, которые Вам казались надуманными. Вам их подозрения казались оскорбительными, а они были уверены в том, что Вы просто изо всех сил защищаетесь, отрицая свою вину, причем очень неумело: они ведь видели всё своими глазами!

Для того, чтобы ревность «засохла на корню», надо лишить ее почвы.

А что такое почва для ревности? Ваши объяснения, оправдания, иногда, может быть, даже ложь, на которой Вас нетрудно было «поймать».

Вам ведь самой надоело быть «без вины виноватой», Вы сами страдаете из-за скандалов на пустом месте, бессмысленных и беспочвенных обвинений. Так приложите же все силы к тому, чтобы стать безупречной женой!

Быть всегда вовремя там, где вы должны быть, и рядом с теми людьми, с какими Вас готовы встретить.

Стараться обо всех изменениях своего «графика» предупреждать заранее.

Быть готовой спокойно и без скандалов объяснить свое поведение.

Всегда говорить только правду, потому что любая, самая безобидная, фантазия может со временем привести к подозрениям.

Попробуйте! Может быть, Вам самой так понравится жить без лжи, фантазий и опасений! А там, глядишь, и семейная жизнь наладится. Для приобретения жизненного опыта двух неудачных браков Вам должно хватить.

Мне 25 лет. Я окончила школу с золотой медалью и университет с красным дипломом. Работаю юристом в процветающей фирме и живу с родителями. Семья полная, никто не пьет и не скандалит, но это внешнее впечатление благополучия. Моя мама никогда не была мне подружкой, с которой можно поделиться, спросить совета, просто поболтать и посмеяться. Всю жизнь, сколько я себя помню, мама меня жестко контролировала, следила за мной, как за преступницей, беззастенчиво рылась в моих сумочках, бумагах, ящиках стола, в карманах, объясняя это тем, что она за меня переживает. У меня нет близких друзей, я никогда не была на вечеринках у подруг, никогда не развлекалась, как мои ровесницы. Стараюсь погрузиться с головой в работу, а свободное время проводить подальше от дома: посещаю фитнес-центр, бассейн, недавно получила на автокурсах права.

На работе меня окружает много мужчин, некоторые признаются мне в любви, предлагают серьезные отношения, но я не представляю жизнь зятя моей мамочки и заранее проникаю к нему жалостью. В последнее время я все чаще думаю снять квартиру где-нибудь подальше от «родного гнезда» и попробовать свить свое собственное, но меня не поймут и будут думать и говорить обо мне черт-те что. Подскажите, как мне быть.

Ваша мысли о самостоятельной жизни вдали от семьи, наверное, единственно верный выход из Вашей ситуации. Вы — девушка умная, молодая, самостоятельная и сильная. Пора начать «генеральную репетицию» своей собственной семьи, такой, которая не будет похожа на родительскую. Конечно, это непросто, но мама Ваша со временем смирится, а Вам надо подумать о себе.

Юлия АЛЕКСЕЕВА

С ПСИХОЛОГОМ



НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ

Сегодня мы предлагаем вашему вниманию прическу, которую можно делать каждый день. Но в более тщательном исполнении, да еще и с украшениями для волос, она подойдет и для выпускного бала, и для свадьбы.

- Проведите косой пробор и в средней его части выделите прядь волос.
- Заплетите из этой пряди датскую косу (ее иногда называют французской косой наружу), захватывая дополнительные пряди от лица и из той половины затылочных волос, где вы плетете косу. Доплетите обычную косу, закрепите резинкой и распушите, чтобы придать объем.
- Из оставшихся волос завяжите низкий хвост и наденьте на резинку накладку-бублик.
- Начешите волосы хвоста и по пряди подверните их под накладку, закрепляя шпильками.
- Оберните косой основание пучка, а ее кончик спрячьте под пучок и закрепите шпильками.



«ЭЛЕКТРИЧЕСКИЕ» ВОЛОСЫ

На работе я хожу в униформе, а она синтетическая, поэтому через час после начала рабочего дня моя голова похожа на одуванчик. Волосы у меня до плеч, хвостик из них получается куцый, вот и приходится носить их распущенными, но в таком виде они сильно электризуются. Может быть, вы подскажете какой-нибудь выход?

Есть несколько способов справиться со статическим электричеством.

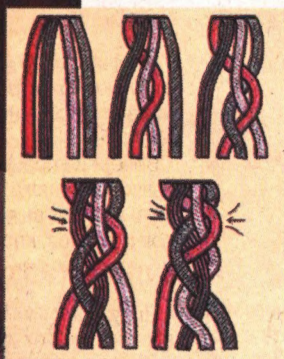
Начните с того, что после каждого мытья наносите на волосы на 2-3 минуты либо крепкий настой черного чая, если волосы темные, либо концентрированный настой ромашки аптечной (2 ст. ложки с горкой на 1 стакан кипятка), если волосы светлые. Через полчаса настой смывайте.

Отличный антистатик получается из розового, лавандового, эвкалиптового, оливкового, касторового или льняного масла. Перед тем, как укладывать волосы, капните пару капель любого из этих масел на ладони, хорошенько разотрите и пригладьте волосы масляными руками. Волосы вы этой процедурой не испачкаете, а от статического электричества избавитесь.

Чтобы закрепить эффект, раз в неделю перед мытьем делайте массаж головы с использованием этих же масел.



ПО МОТИВАМ МОДНЫХ ПОКАЗОВ



Косы и пучки — вот прически, которые никогда не выходят из моды.

● Квадратная коса из четырех прядей выглядит не только модно, но и необычно. Хотите такую? Попробуйте сплести ее по предложенной схеме.

● Предлагаем попробовать заплести косу «рыбий хвост» по принципу французской косы. Берите небольшие прядки с одной и другой стороны и плетите очень рыхлую свободную косу.

● Освоили плетение из четырех прядей? Теперь заплетите квадратную косу и сверните ее в пучок. Чтобы выглядеть особенно модно, повяжите вокруг головы повязку.

● Если у вас есть сеточка для волос, ничто не мешает вам сделать этот необыкновенно изящный пучок. Завяжите низкий хвост, тонкой прядкой оберните резинку. Волосы в хвосте расчешите до гладкости, подверните внутрь и оберните сеточкой. Расправьте волосы в стороны и немного вверх, а затем закрепите их в этом положении шпильками и невидимками.



НИКОТИНОВОЕ ЛЕЧЕНИЕ ДЛЯ ВОЛОС

Не пугайтесь, речь пойдет о пользе для волос не никотина из сигарет и табачного дыма, а лекарственного препарата «Никотиновая кислота».

Никотиновая кислота (витамин В₃, **ниацин**) отлично укрепляет корни волос и активизирует их рост. Такой эффект связан со способностью «никотинки» расширять сосуды, делая их стенки более эластичными. Впитываясь в кожу головы, она с током крови разносится по всей ее поверхности, насыщая волосяные луковицы питательными веществами.

В аптеках никотиновую кислоту продают в таблетках и растворе для инъекций. Для лечения волос нужна «никотинка» в растворе: 1 ампула на процедуру.

Вымойте голову, нанося шампунь дважды, чтобы полностью смыть выделяемый сальными железами секрет, обычно он скапливается в прикорневой зоне и усложняет проникновение витамина в кожу и волосы.

Не используйте шампунь с силиконом — он покрывает волосы тонкой пленкой. Ополосните чистые волосы на-

стояем ромашки, крапивы или корня лопуха и слегка подсушите полотенцем.

Раствор из ампулы вытряхните в блюдце и, макая пальцы в жидкость, нанесите витамин на кожу головы, втирая его в корни волос массажными движениями. Отделяйте волосы, прядь за прядью, с помощью расчески и наносите раствор пальцами по пробору.

Ни вытирать, ни смыть «никотинку» не нужно, ее можно без вреда оставить на коже до сле-



дующего мытья головы.

Курс лечения длится 30 дней, после чего необходимо сделать перерыв на три недели. Если у вас нет облысения, то одного курса для укрепления волос будет достаточно.

ПРИЯТНЫЙ БОНУС. Те, кто лечил волосы никотиновой кислотой, отметили, что не только волосы перестали выпадать и стали активнее расти, но исчезли такие неприятные вещи, как зуд кожи и перхоть.

Никотиновая кислота не сушит волосы и незаметна для окружающих: она не пахнет, не делает волосы тусклыми или липкими. Ею можно пользоваться даже беременным и кормящим мамам, у которых часто возникают проблемы с волосами.

Противопоказаний у такого лечения всего два: гипертония и аллергия на никотиновую кислоту. Если вы никогда раньше не принимали «никотинку», нанесите ее раствор на сгиб локтя и подождите несколько часов, чтобы проверить, будет аллергическая реакция или нет.

Подготовила Галина УШАКОВА



МАЙСКОЕ СРЕДСТВО

Майское солнце коварно, и если весь день провести на улице, можно обгореть и не заметить этого. И ветер в мае обычно бывает сильным и сухим, и кожа от него становится пересушенной — обветренной.

Если кожа пострадала от солнца и ветра, убрать сухость, раздражение, успокоить ее и смягчить поможет салатный компресс.

Мелко порежьте пучок салата вместе со стеблями, залейте водой, только чтобы листья были покрыты, и доведите до кипения, поварите 5 минут и процедите. Получившуюся кашицу намажьте на марлевую салфетку, дайте немного остыть, а когда масса станет приятно теплой, положите салфетку на лицо на 20-25 минут.

Салатный отвар не выливайте, его можно использовать как лосьон и смазывать обгоревшую и обветренную кожу несколько раз в день.

МАСКА-КОМПРЕСС ДЛЯ «КОМПЬЮТЕРНЫХ» ГЛАЗ

Уставшие и воспаленные от компьютера глаза, отеки веки — все это не украшает женщину. Предлагаем маску-компресс, которая поможет вернуть глазам красоту и здоровый вид.

Залейте кипятком 2 чайных пакетика (черного или зеленого чая), достаньте из чашки и положите в морозилку, чтобы охладить, но не заморозить. Пока пакетики остывают, натрите на мелкой терке очищенную картофелину и смешайте 1 ст. ложку картофельной кашицы с 2 ч. ложками жирных сливок.

Картофельную маску нанесите под нижние веки, включая наружные уголки глаз, закройте глаза, а на верхние веки положите охлажденные чайные пакетики. Полежите с маской-компрессом 15-20 минут,

затем умойтесь прохладной водой и нанесите на кожу вокруг глаз соответствующий крем.

Эту маску-компресс, которая не только лечит глаза, но еще питает, увлажняет веки и разглаживает мелкие морщинки вокруг глаз, можно делать 2-3 раза в неделю.



ДВЕ ОШИБКИ В УХОДЕ ЗА КОЖЕЙ

ОЧИЩЕНИЕ КОЖИ ТОЛЬКО ВЕЧЕРОМ

Многие после удаления косметики тщательно очищают кожу. Но это вечером, а утром ограничиваются обычным умыванием водой. Это неправильно.

Вечерние процедуры избавляют кожу от грязи, пыли и макияжа. А утренние помогают освободить кожу от выведенных за ночь наружу токсинов и шлаков, которые простой водой не смоешь.

ОТКАЗ ОТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЛОСЬОНА

Покупка лосьона — пустая трата денег. Такого мнения многих женщин, но оно неверное.

После снятия макияжа, умывания с мылом или с очищающей пенкой, или даже просто умывания водой, обязательно надо протереть кожу лосьоном.

Он нейтрализует жесткое воздействие воды и помогает коже восстановить естественный щелочной баланс. К тому же, лосьон дополнительно увлажняет кожу и насыщает ее биологически активными компонентами.



И ВЕРШКИ, И КОРЕШКИ — В ДЕЛО



Сельдерей, у которого и в пищу, и для косметических целей можно использовать все части растения, замедляет процессы старения, обладает успокаивающим кожу и ранозаживляющим эффектом. Сок сельдерея снимает зуд и помогает быстрее справиться с кожными проявлениями аллергии.

ВНИМАНИЕ! Сок, который используют для масок, можно отжимать из корня, черешков и листьев сельдерея. Можно их смешивать, а можно использовать по отдельности — на действие маски это не влияет.

ДЛЯ НОРМАЛЬНОЙ КОЖИ

● Отожмите сок из черешка сельдерея, пары листиков одуванчика и половинки свежего огурца. Смешайте и нанесите на кожу лица. Когда сок подсохнет, нанесите второй слой, потом третий. Подержите сок на лице еще 10 минут, а затем умойтесь прохладной водой.

Маска очищает кожу, возвращает ей молодой и здоровый вид. Этим составом можно вместо тоника протирать кожу ежедневно.

ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ

● Измельчите один черешок сельдерея вместе с листьями в кашицу. Разотрите 1 ст. ложку кашицы с 1 ст. лож-

кой жирного творога. Нанесите маску на кожу лица и шеи на 15 минут, затем снимите ватным тампоном и умойтесь теплой водой.

Маска питает и увлажняет кожу.

ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ

● Залейте 2 ст. ложки кашицы из черешков и листьев сельдерея 1 стаканом светлого пива, доведите до кипения и подержите на слабом огне 3-5 минут. Снимите с огня и дайте остыть. Процедите отвар и смешайте кашицу сельдерея с 1 ст. ложкой кислой сметаны и с 1 ч. ложкой лимонного сока. Нанесите маску на кожу лица на 15 минут, затем смойте прохладной водой.

Маска разглаживает, обезжиривает кожу и стягивает поры.

ОТБЕЛИВАНИЕ — В МЕЛКОЙ РАСФАСОВКЕ

«Фабрика грез» диктует всему миру моду на обязательную белоснежную улыбку. А ведь от природы даже просто белый цвет зубной эмали большая редкость, а белоснежный встречается еще реже. Но белозубая улыбка стала обязательным атрибутом красивой внешности, поэтому народ отбеливает зубы, кто как может.

Самый простой и всем доступный способ — отбеливающие зубные пасты. Не покупайте их в тубиках большой емкости. Ими нельзя пользоваться больше одного месяца кряду, иначе содержащиеся в них кислоты и перекись водорода «съедят» эмаль не хуже профессионального отбеливания. Через месяц на такой же срок надо переходить на обычные пасты.

Если производители доверили отбеливание солям алюминия, хлоргексидину и триклозану, значит, такую пасту надо менять на обычную уже через три недели. А если в тубике будет оставаться к этому моменту еще больше половины пасты, всегда будет соблазн дочистить ее. Практически пустой тубик выбрасывать будет не так жалко.

ВНИМАНИЕ! Если вы постоянно отбеливаете зубы, покупайте пасту, в которой кроме отбеливающих компонентов содержатся фтор и соли калия. Они помогают справиться с повышенной чувствительностью зубов, появляющейся в связи с истончением эмали.

Пиво, в котором варился сельдерей, можно использовать как маску для волос.

ДЛЯ КОМБИНИРОВАННОЙ КОЖИ

● Смешайте 1 ст. ложку измельченных черешков сельдерея с 0,5 ст. ложки тертой моркови, измельченной веточкой петрушки и 1 ч. ложкой кефира. Нанесите маску на лицо, а через 15 минут умойтесь прохладной водой.

Маска тонизирует кожу, снабжает ее витаминами и стягивает поры на жирных участках.

ДЛЯ ПРОБЛЕМНОЙ КОЖИ

● Компресс из сока сельдерея способен избавить кожу от угревой сыпи и прыщей.



Если разбавить его пополам смесью соков листьев одуванчика и крапивы в равной пропорции, то антисептический и разглаживающий эффект будет еще выше. Смочите в смеси соков сложенную в несколько слоев марлю и положите на лицо на 15 минут. Затем умойтесь прохладной водой. Используйте компресс не чаще 2 раз в неделю.

ДЛЯ УВЯДАЮЩЕЙ КОЖИ

● Смешайте 2 ст. ложки сока сельдерея с 0,5 ч. ложки растительного масла и 1 ч. ложкой меда, если у вас нет на него аллергии. Для лучшего питательного эффекта можно

МАКИЯЖ ПОД ТОНИРОВАННЫЕ ОЧКИ

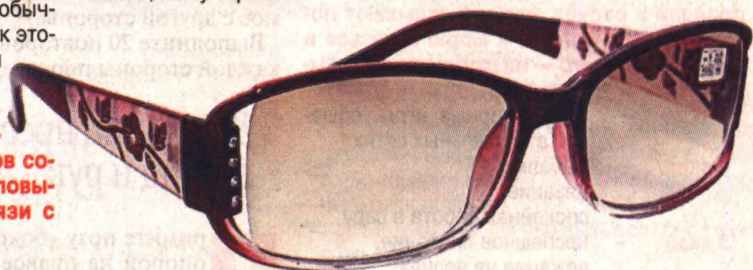
С наступлением весны очкарики переходят с обычных очков на тонированные, которые заменяют им солнцезащитные. Но, сменив очки, следует поменять и макияж.

● Если тонировка составляет 10% и меньше, достаточно просто выбрать более яркие цвета теней и подводки.

● Для очков, тонированных более чем на 40%, которые вы носите и в помещении, выберите тени и подводку с металлическим отливом. Поверх черной туши можно нанести немного серебристой или золотистой, тогда ваши глаза будут видны и за темными стеклами.

● Очки для близоруких визуально уменьшают глаза, поэтому тушь наносите в два-три слоя, и желательно удлиняющую или подкручивающую ресницы. Обычно мы красим более темными тенями веко и наносим хайлайтер под брови. Под очки следует красить глаза наоборот: на верхнее веко — светлые тени, а под бровь — более темные. Внешний уголок глаза подчеркните черным или коричневым карандашом.

● Очки для дальнозорких увеличивают глаза, визуально приближая их к носу, поэтому в макияже лучше избегать ярких и перламутровых теней. Больше подойдут пастельные, дымчатые, серые, темно-коричневые оттенки. От подводки лучше отказаться или делать ее карандашом и хорошо растушевывать. Не стоит выделять брови, а ресницы лучше красить только у наружного края век. Иначе даже под тонированными стеклами глаза будут казаться огромными и невыкате, как у стрекозы.



добавить 1 ч. ложку желтка. Нанесите маску на кожу лица и шеи на 20 минут, затем смойте чуть теплой водой.

Маска не только разглаживает кожу, но и обладает легким отбеливающим эффектом.

вместо тоника для протирания лица утром и вечером. Можете заморозить его в формочках для льда и протирать лицо кубиками льда.

Настой обладает тонизирующим и освежающим эффектом.

Подготовила
Галина КРУПЕНИНА

ДЛЯ ЛЮБОГО ТИПА КОЖИ

● Смешайте 1 ст. ложку сока сельдерея с 1 ч. ложкой крахмала и 1 ч. ложкой теплого меда. Нанесите маску на кожу лица на 10 минут, затем смойте теплой водой.

Маска питает и разглаживает кожу.

● Мелко порежьте 1 пучок сельдерея, залейте его стаканом кипятка, накройте крышкой и дайте постоять 3 часа. Затем процедите и используйте настой





СПОРТ НА ОТДЫХЕ

Не пугайтесь. Мы не призываем вас заменить отдых занятиями спортом, а предлагаем заниматься привычным для отдыхающих времяпрепровождением. Но с пользой для фигуры и здоровья. Сколько же калорий можно потратить во время отдыха?

Поскольку расход калорий зависит от массы тела, мы приводим данные за 1 час занятий в расчете на 1 кг веса. Мы также приняли в расчет, что все отдыхают по-разному: кто-то едет к морю купаться и загорать, а кто-то — на любимую дачу выращивать огурцы и помидоры.

1 ккал	— компьютерные игры, общение в социальных сетях
2 ккал	— рыбалка, вязание, спокойная работа в саду
3 ккал	— неспешное плавание, лежание на волнах или плавание на спине, езда на велосипеде со скоростью 9 км/ч, катание на лодке или катамаране, настольный теннис, прогулка в парке или в лесу, пеший туризм, прогулка с собакой, шопинг, медленные танцы, прополка сорняков
4 ккал	— волейбол или игра в бадминтон в умеренном темпе, боулинг
5 ккал	— прогулка по холмам и горам, энергичные танцы, вскапывание грядок, сбор урожая
6 ккал	— танцы в стиле диско.

P.S. Перед каждым свиданием освободите себе два часа на сжигание калорий. Сначала устройте дефиле и перемерьте все свои наряды — вы потратите 2 ккал/кг. Потом еще час мойте голову, сушиете и пробуйте различные укладки — потратите еще столько же. И тогда можно будет позволить себе порцию вкусного мороженого без ущерба для фигуры. Так что, ищите себе занятие по душе и отдыхайте с пользой.

БИКИНИ БОДИ

Пора готовиться к пляжному сезону! У нас в запасе ровно месяц, чтобы привести фигуру в норму. За это время вполне возможно сбросить пару-тройку килограммов и подтянуть мышцы, если добросовестно выполнять предлагаемую суперэффективную программу тренировок. Упражнения, представленные ниже — не из легких, но очень действенные и результативные. В основном они направлены на коррекцию типично женских проблемных мест: бедер, ягодиц, пресса, ног. Попутно вы сможете укрепить спину и улучшить осанку, что зрительно сделает вашу фигуру более изящной, а вас — стройнее, а также добавит упругости мышцам рук, чтобы они красиво смотрелись в платьях и футболках без рукавов.

1 Для мышц ног, бедер, ягодиц и пресса

Поставьте ноги на ширину плеч, стопы параллельны друг другу. Согните ноги в коленях, опускаясь в полуприсед (сквот), бедра должны быть параллельны полу, вес тела удерживайте на пятках. Руки соедините в замок и держите перед собой.

Выпрямляя корпус вверх, поднимите в правую сторону прямую правую ногу, стопа развернута на себя.

Опуститесь в сквот, возвращаясь в исходное положение. Повторите то же самое с другой стороны.

Выполните 20 повторений упражнения с каждой стороны поочередно.

2 Для мышц пресса, ног, ягодиц и рук

Примите позу «боковая планка» с опорой на правое предплечье и боковую сторону правой стопы.

Левую руку согните и поднимите так, чтобы локоть смотрел вверх.

Напрягая мышцы пресса, поверните корпус и приведите левый локоть к правой ладони.

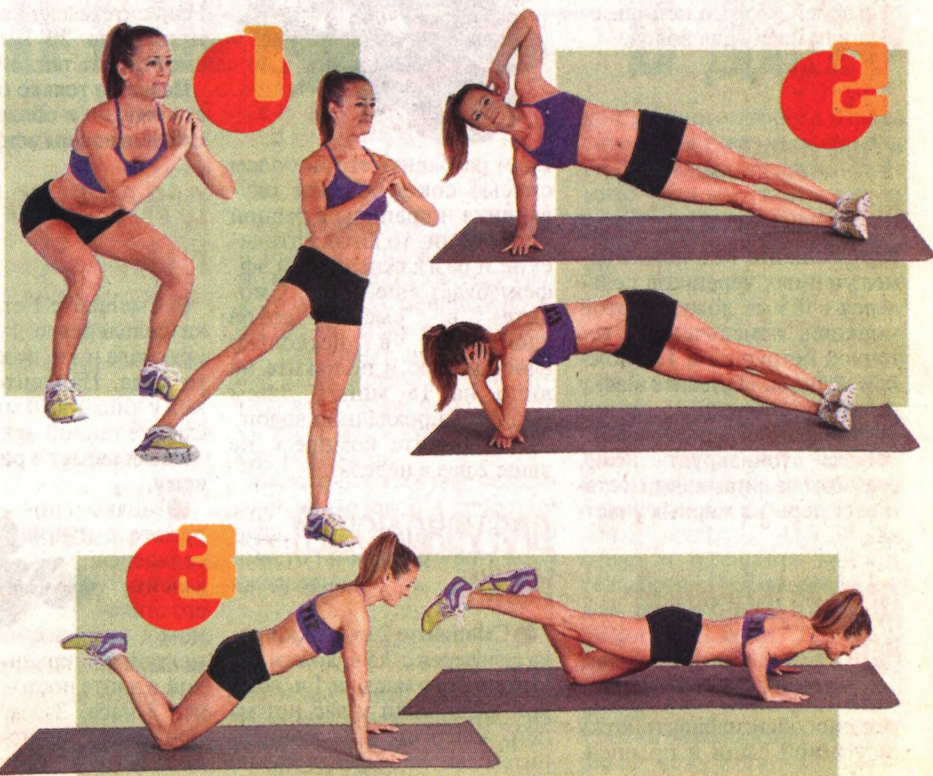
Вернитесь в исходное положение и повторите. Выполните по 10 повторений с каждой стороны.

3 Для мышц ног, ягодиц, пресса и рук

Станьте на четвереньки. Поставьте ладони на пол параллельно друг другу и выпрямите руки. Оторвите стопы от пола и поднимите голени вверх так, чтобы они были расположены под прямым углом к бедрам. Спину держите прямой, взгляд направьте прямо перед собой, голову не опускайте — и. п.

Сгибая руки в локтях, опустите корпус вниз, одновременно отрывая от пола и вытягивая правую ногу, и вернитесь в исходное положение.

Повторите то же самое с другой стороны.





Подготовила
Марина ГРУЗДЕВА

ны. Выполните по 5 повторов упражнения с каждой стороны.

4 Для мышц всего тела

Примите позу «планка» с опорой на ладони и стопы. Спину держите прямой, руки — выпрямленными, голову не опускайте.

Сгибая правую ногу, приведите колено к левому локтю, слегка разворачивая корпус, затем вернитесь в исходное положение.

Повторите то же самое другой ногой.

Выполните по 20 повторов упражнения с каждой стороны поочередно.

5 Для мышц ног, ягодиц, спины, рук и пресса

Лягте на пол на живот, руки согните в локтях и положите ладони рядом с плечами — и. п.

Напрягая мышцы спины, оторвите верхнюю часть туловища от пола, сводя лопатки вместе, и одновременно поднимая ноги вверх и в стороны.

Опустите носки стоп и руки на пол, поставив ладони параллельно друг другу, и выпрямите туловище, принимая позу «планка».

Сгибая руки в локтях, приведите грудь к полу. После чего плавно опустите корпус на пол, возвращаясь в исходное положение.

Повторите упражнение 10 раз.

6 Для мышц пресса, ног и рук

Лягте на спину, ноги согните, колени разведите в стороны, стопы соедините. Руки вытяните за головой.

Напрягая мышцы пресса, поднимите разведенные ноги вверх и приведите локти к коленям, а ладони — к стопам. Проверьте, чтобы лопатки были оторваны от пола. Задержитесь на 5 секунд в этом положении и прочувствуйте, как сильно напрягаются мышцы вашего пресса.

Медленно вернитесь в исходное положение.

Повторите упражнение 15 раз.

7 Для мышц ягодиц, ног и спины

Лягте на спину, ноги согните в коленях, стопы — на полу, руки вытяните вдоль туловища. Поднимите таз вверх, не прогибаясь в пояснице. Ваше тело от плеч до коленей должно представлять собой прямую линию — и. п.

Поднимите согнутую левую ногу вверх так, чтобы голень была параллельна полу, затем вернитесь в исходное положение.

Повторите то же самое другой ногой.

Выполните по 20 повторов каждой ногой поочередно.

ЗА ЕДОЙ НЕ ПИТЬ!

Пиво под шашлычок, чай с ягодными пирожными или кола с гамбургером — у всех разные пищевые пристрастия, но, оказывается, привычное нам сочетание еды и напитков ничего, кроме вреда, не приносит.

Вода и многие другие напитки разбавляют слюну во рту и пищеварительные соки в желудке, поэтому съеденная пища два этапа пищеварения из трех пропускает. Плохо переваренная еда из желудка попадает в кишечник, где начинает гнить, бродить и разлагаться, а организм всасывает токсины и шлаки. Многие привыкли запивать еду, так как глотают ее непрожеванными кусками, с которыми бедный желудок не может справиться. Кроме того, запивая пищу, вы как бы выталкиваете ее из желудка в кишечник. В результате чувство насыщения не наступает и можно съесть гораздо больше, чем нужно. Поэтому надо стараться за едой пить как можно меньше. И желательно сухое вино, которое стимулирует выделение пищеварительных соков, а именно они помогают расщепить жирную пищу. Или кисломолочные продукты, которые организм воспринимает как еду. Поэтому кефир, натуральный йогурт и простокваша сочетаются практически с любыми продуктами.

ЧЕГО НЕЛЬЗЯ ПИТЬ ЗА ЕДОЙ

● Холодных напитков (включая пиво), запивая жирную пищу. Жир застывает в пищеварительной системе и останавливает процесс пищеварения.

● Молоко, так как оно вызывает брожение в кишечнике.

● Газировку и сладкий сок. Это не только лишний сахар, но и гарантированное брожение.

● Чай, так как танины, содержащиеся в нем, понижают усвояемость пищи.

«А КАК ЖЕ КОМПОТ?»

Пить напитки диетологи и гастроэнтерологи советуют не раньше, чем через 40 минут после приема пищи. Так что не только компот на третье, но и чай с плюшками надо сократить, если вы не хотите приобрести проблемы с пищеварением и лишний вес.

Подготовила
Галина
КРУПЕНИНА



Мне 14 лет. Во время месячных выделяется не только кровь, но и какие-то сгустки или даже кусочки. Что это может быть? Может, это какая-то болезнь?

Любая кровь, в том числе и менструальная, сворачивается с образованием сгустков, иначе мы умирали бы от любого кровотечения, даже самого небольшого. То, что Вы видите сгустки во время месячных, может говорить о том, что они достаточно обильные. Вопрос — насколько? Если они продолжают 2-4 дня, и при этом Вы используете до 4 прокладок в день, то можно не беспокоиться. Если прокладок в обильные дни больше и количество дней тоже больше, обратитесь к детскому гинекологу.

У меня опущение матки. Скажите, доктор, это состояние со временем обязательно будет прогрессировать? Что можно предпринять, чтобы положение хотя бы не усугубилось?

Все очень индивидуально и зависит от множества факторов: степени опущения, возраста, наличия гинекологических заболеваний, подъема тяжести — это основное. Поэтому и ситуация может развиваться по любому сценарию. Профилактика ухудшения — это лечение имеющихся гинекологических заболеваний, коррекция возрастных гормональных изменений, исключение тяжелых физических нагрузок и обязательно комплекс специальных упражнений для укрепления мышц промежности и тазового дна.

Мне недавно сделали резекцию яичников. Как долго продлится восстановление после такой операции? Когда установится менструальный цикл? Смогу ли я забеременеть и через

какое время?

Восстановление после такой операции — дело двух недель. Как восстановится менструальный цикл, сказать сложно, это зависит от причины операции, но, по идее, должен восстановиться сразу. То же касается и наступления беременности. 100%-ной гарантии здесь нет, но вероятность восстановления функции яичников и наступления беременности после таких операций достаточно высокая: в первых 3-5 циклах после хирургического вмешательства.

По каким признакам можно предположить, что беременность внематочная?

Классическими симптомами внематочной беременности являются сочетание задержки менструации на 10-12 дней, положительного теста на беременность, появления тянущих болей внизу живота и кровянистых мажущих выделений из половых путей. Не советую дожидаться подобных событий. Проще всего убедиться в том, что беременность маточная, а сделать это можно уже в сроке 2-3 недели. Для этого при задержке 5-7 дней сдайте ХГЧ и с результатом анализа идите на УЗИ. При таком сочетании исследований трудностей с диагностикой обычно не возникает.

Если базальная температура редко превышает 37°, говорит ли это о гормональном бесплодии?

Это говорит об отсутствии овуляции в данном конкретном цикле. Вы же пишете «редко», значит, периодически бывают подъемы. Измерение базальной температуры — простой, давний и не очень точный метод, но по ней одной никогда не судят о наличии эндокринного бесплодия.

ДЕРМАТОЛОГ ОТВЕЧАЕТ

Кандидат медицинских наук

Ольга ДЕМЬЯНОВА

Мы всей семьей заболели чесоткой. Пролечились, все обработали. Заметили, что наша собака тоже чешется. Ветеринар сказал, что у нее, возможно, клещи. Лечили собаку тем же препаратом, чем и себя. Помогло. Можно ли заразиться чесоткой от собак или кошек?

Заболеванием под названием «чесотка» от животных заразиться нельзя, так как чесоточный клещ, являющийся его возбудителем, паразитирует только на человеке. Соответственно, заразиться чесоткой можно либо от больного человека, либо через инфицированные предметы.

Однако возможно поражение человека клещами, вызывающими чесотку у собак и кошек, а также клещами, которые являются паразитами птиц и грызунов. Они тоже строго соблюдают видовую принадлежность и, соответственно, неспособны внедриться в кожу человека. Но попить человеческой кровушки, будучи голодными, не откажутся. Таким образом, клещи животных способны покусать человека. Укус может вызвать довольно значительную реакцию в виде узелковых высыпаний и зуда. Такая штука называется клещевым дерматитом и не требует антипаразитарной обработки больного, как при человеческой чесотке. А вот обработка помещения и предметов необходима.

Клещевые дерматиты встречаются значительно чаще, чем многие думают. Основной довод пациентов, несогласных с таким диагнозом: «У меня в квартире нет крыс (мышей, птичек, кошек)».

И это как раз плюс в пользу диагноза, так как если бы подходящие животные были, то клещи кормились бы на них и к людям не приставали. Например, крысиные блохи часто начинают бесчинствовать в домах, где произвели травлю грызунов, но не позаботились об уничтожении насекомых.



ОТВЕТЫ мамам



Моему сыну 15 лет. Он решил превратиться из хилого ребеночка в мускулистого красавца и для этого занялся бодибилдингом. Однако полгода занятий никаких внешних изменений его телу не принесли. Тренер говорит, что, возможно, его организм генетически не склонен к

бодибилдингу. Как это может быть? Почему?

Чтобы детально разобраться, необходимо углубиться в анатомию. Основу нашего движения составляет мышечная ткань, а в ее состав входят рыхлая и плотная соединительные ткани, сосуды и нервы. Основными рабочими элементами мышцы являются красные и белые мышечные волокна. Диаметр красных мышечных волокон несколько меньше диаметра белых. Вокруг красных волокон интенсивно развита капиллярная сеть. Для этих мышечных волокон характерен более высокий уровень синтеза белков, но белые волокна сокращаются быстрее, чем красные. Между красными и белыми мышечными волокнами имеются переходные формы — промежуточные волокна. Каждая из мышц человека имеет свой рисунок, определяемый процентным соотношением числа красных, белых и промежуточных мышечных волокон. Медленные, или красные, мышечные волокна участвуют в динамической работе: это длительный бег, плавание или велогонка. Этот тип волокон преобладает у марафонцев, велогонщиков и других легкоатлетов.

Медленные мышечные волокна обладают слабой способностью к гипертрофии (разрастанию), более того, соотношение быстрых и медленных мышечных волокон в результате специализированных тренировок практически не меняется. Это значит, что если в вашем организме преобладают красные мышечные волокна, то ваши результаты в бодибилдинге или пауэрлифтинге будут хуже, чем у среднего человека, в то же время вы будете иметь преимущество в лег-

коатлетических видах спорта.

Быстрые, или белые, мышечные волокна выполняют высокоскоростные движения, которые характеризуются взрывной силой, однако утомляются они значительно раньше, чем медленные. Они могут гипертрофироваться в гораздо большей степени, чем медленные.

В каких видах спорта важны быстрые волокна?

Именно этот тип клеток вносит основной вклад в достижение спортивных целей в тяжелой атлетике, бодибилдинге, пауэрлифтинге, беге на короткие дистанции. В бодибилдинге лучших результатов добиваются те атлеты, мышцы которых содержат в большей степени белые волокна. По этой причине одни люди набирают мышечную массу с большим трудом, а другие, наоборот, очень быстро. Для определения доли белых волокон есть специальные биохимические тесты, широко используемые на Западе, однако в России они пока широкого распространения не получили. Поэтому не ориентируйтесь на прогресс Вашего сына в бодибилдинге и других силовых видах спорта. Если его усилия не оправдывают себя, можно полагать, что у него преобладает доля медленных волокон. Но не расстраивайтесь, главное — не мышечная масса, а положительный эмоциональный настрой и польза для здоровья, как при занятии любым видом спорта.

На вопрос отвечала
врач-педиатр,
кандидат медицинских наук
Александра ЕМЕЛЬЯНОВА

На вопросы отвечает
врач-дерматовенеролог,
кандидат медицинских наук
Ольга ДЕМЬЯНОВА



Скажите, пожалуйста, может ли контактный моллюск передаваться при половом контакте? Если да, то как определить, заразился или нет?

Контактный моллюск может передаваться при любом виде контакта, в том числе и половом, а также через инфицированные предметы, например, постельное белье и полотенца.

Гадать, заразился или нет, бессмысленно, так как это знание ни на что не влияет. Решайте проблемы по мере поступления: появятся высыпания, значит, инфекция имеется.

Мне 45 лет. После близости с мужчиной (семейный, мы не предохранялись) у меня начались проблемы. Во рту раз в месяц возле губ появляется припухлость и небольшая болячка (кожа тонкая, прямо отрывается). Кончик и середина языка

красные и горят, как опаренные, десна с одной стороны чуть побаливают. Миндалины и лимфоузлы не увеличиваются. Все это длится 8 месяцев. 4 месяца назад сдавала анализ на сифилис: не обнаружили. В мазках тоже ничего. Какие мне еще сдать анализы? Если это сифилис, покал бы анализ или нет? Сама лечилась антибиотиками.

Посоветоваться ни с кем не могу — поселок небольшой. Временами нападает депрессия.

Вот уж поистине, и царствие Божие, и ад внутри нас! Вы ведь чувствуете, что ни к чему встречаться с «семейным» и казните себя за это. Отсюда и болячка, и депрессия. Прекращайте грызть себя. Вспомните, как Иуда предал Господа, да с тоски удавился, а Петр, трижды отрекшийся от Господа, искренне покаялся и стал верховным апостолом.

Короче, прекращайте искать у себя сифилис, которого нет. Во-первых, анализ был бы еще тогда положительным, во-вторых, сифилис не рецидивирует однократно на одном месте каждый месяц, да еще без увеличения лимфоузлов. Скорее всего, имеет место герпетиче-

ский стоматит (вот он, как раз, склонен повторяться регулярно в одном и том же месте).

Если с визитом к врачу сложно, можете попробовать при начале следующего эпизода (чем раньше, тем лучше) начать прием антигерпетического препарата (например, ацикловира) и принимать его 5-7 дней в рекомендуемой дозировке (инструкцию внимательно прочитайте!).

Собственно, можете спокойно обращаться со своей болячкой к стоматологу или дерматологу. Вовсе не обязательно рассказывать, что Вы увязываете появление проблемы с половым контактом. Тем более, что связь весьма условная.

Подскажите, пожалуйста, могут ли появиться папилломы во рту после орального секса?

Вполне, тем более, что такой путь передачи вируса папилломы человека доказан. При этом можно заразиться от партнера, даже не имеющего клинических проявлений инфекции, так как вирус все равно может выделяться.

ЧТО СКРЫВАЕМ?

Все мы, женщины, разные. Кто-то ходит по улицам чуть ли не в бикини, а кто-то закутывается в одежду с ног до головы и почти уже готов надеть паранджу. Кто-то может щеголять с открытой до самой попки спиной, но ни за что не покажет народу голые колени. Откуда в нас такое отношение к одетым и обнаженным участкам тела?

Оказывается, оно зависит от характера и отношения к жизни.

Ученые утверждают, что психологические особенности личности напрямую связаны с теми или иными участками тела. И то, какие из них женщина выставляет напоказ или, наоборот, скрывает от чужих глаз, может многое о ней рассказать. Например, что можно сказать о женщине, если у нее открыты или закрыты те или иные части тела.

ГОЛОВА

Наверняка, у вас есть знакомые, которых вы ни разу не видели на улице без головного убора, и те, кто даже в сильный мороз никогда не надевают шапку или плавок. Вот что по этому поводу говорят психологи.

● В наше время с непокрытой головой круглый год ходят своенравные дамочки, для которых общественное мнение — не указ.

● Постоянно носят головные уборы те женщины, кто, понимая, что общество осуждает открытое проявление женской сексуальности, стараются стыдливо прикрыть голову шляпкой, беретом или бейсболкой.

● Иногда женщины используют головной убор, чтобы пошлать: измениться с его помощью до неузнаваемости или скрыть свою сущность. Он служит своеобразной маскарадной маской.

● Ну и, разумеется, есть дамы, вернее, молоденькие девчонки, беспрекословно следующие веяниям моды. Они еще не познали себя, но у них есть для этого время, а пока можно и поэкспериментировать.

Испокон веков в любой культуре ходить простоволосой (распускать волосы) можно было только незамужним девушкам. Надо же им чем-то завлекать будущих мужей! Исторически распущенные волосы считались признаком свободы и сексуальности.

Замужние женщины обязаны были если не покрывать голову, то хотя бы собирать

волосы в прическу. Поэтому прикрытая голова — это символ смирения и самоконтроля.

ШЕЯ

В прохладное время года одни женщины идут укутанными в шарфы и с воротниками, поднятыми по самые уши, а у других ворот пальто распахнут чуть не до талии, а под ним, в лучшем случае, легкая косынка.

● Девочки любят носить творческие натур, которые не стыдятся своих инстинктов. Некоторые умеют соотносить их с правилами морали, а некоторые вообще не признают никаких общественных запретов.

● Те, у кого инстинкты находятся под строгим надзором разума и велик страх перед общественным осуждением, предпочитают прятать шею под высоким воротником, шарфом, платком, на худой конец, прикрывают ее колье или бусами.

Психологи считают шею связующим звеном между умом и душой. Желание замотать шею или открыть ее зависит от того, что в той или иной женщине доминирует: разум или сердце.

СТУПНИ

Кто-то с удовольствием носит даже сапоги с открытыми пальцами, а кто-то и в жару не рискнет выйти в босоножках, а лучшей летней обувью искренне считает мокасины.



● Желание пробежать босиком по траве или песку говорит о том, что женщина готова впитывать не только энергию земли, она жадно «пьет» все новое и интересное.

● Закрытую обувь (и не только на улице, но и дома) носят женщины, которых можно назвать «детьми цивилизации». Они консервативны и с большим подозрением относятся к новым веяниям в любой области жизни. Чем выше на обуви каблуки, тем меньше у их обладательницы контакт с землей и тем толще налет цивилизованности.

Голые ступни — это способ напрямую связаться с землей, чтобы черпать энергию от природы. Далеко не все современные женщины готовы слиться с природой и ходить все время босиком. Поэтому без обуви их можно увидеть только дома и на пляже. Но у многих бывает потребность время от времени почувствовать под ногами землю и хоть ненадолго стать ближе к природе.

КОЛЕНИ

Макси, миди, мини, разрезы и даже брюки. Вот сколько у женщин возможностей и скрыть, и показать окружающим свои колени.

● Не стесняются демонстрировать колени, даже если они не идеальны, те, у кого силен внутренний стержень, опирающийся на твердые принципы или веру. А супермини часто носят женщины, которые любят эпати-

ровать публику, упрямые неконформистки, ценящие только собственное мнение.

● Постоянно прячут колени те женщины, в ком «живет» строгий внутренний голос, постоянно склоняющий их к пуританскому поведению.

Колени — символ стойкости, силы воли и независимости. Можно «твердо стоять на ногах», а можно попасть в ситуацию, когда «колени трясутся и ноги подкашиваются». Бывает, что жизненные обстоятельства вообще «ставят на колени». Вот почему считается, что закрывают колени те, у кого на хватает стойкости и силы воли, те, кто не чувствуют себя независимыми.

ЖИВОТ

Самая мягкая и уязвимая часть тела — живот. И не всякая женщина захочет его обнажить, ведь он так беззащитен.

● Оголять живот предпочитают те, кому наличие жизненной энергии придает уверенности в себе и в жизни, а для таких женщин неважно, какой у них вес или фигура.

Живот, по мнению психологов, связан с жизненной энергией. А какая может быть энергия у сидящих на диете худышек? Для энергии нужно подходящееместилище. Поэтому не удивляйтесь, встретив на улице крепко сбитую деваху с жирком на талии и фигурой, далекой от идеальной, решившуюся обнажить свой животик. Для нее такой шаг психологически более оправдан, чем для субтильной модели с абсолютно плоским животом.

СПИНА

Никто не может видеть свою спину, поэтому так мало женщин готовы носить одежду с открытой спиной, ведь ее даже нельзя хорошенько рассмотреть, чтобы убедиться, все ли

там в порядке. А раз нельзя проконтролировать, то лучше прикрыть. На всякий случай.

● Только очень доверчивая и защищенная по жизни женщина, на сердце которой нет рубцов от ударов судьбы и предательства, способна с легкостью оголить спину. Вы много таких знаете?

● Иногда женщины бессознательно открывают спину, но тем самым дают понять окружающим, насколько они слабы и беззащитны, а заодно и пробуждают у них желание защитить, закрыть собою это нежное существо.

После живота спина — самое уязвимое место: за ней ведут неприятные разговоры, плетут интриги, в нее наносят предательские удары. Вот почему многие закрывают спину всегда. Даже в жару, даже во сне, инстинктивно натягивая одеяло на такую чувствительную и безоружную часть своего тела.

Подготовила Валентина ЖИЛИНА



● А вот те, кто не уверен в себе, постоянно чувствуют себя уязвимыми и никогда не станут открывать живот.

ДОМАШНИЕ ОБЕРТЫВАНИЯ



Мы приближаемся к началу купального сезона, поэтому всем хочется ликвидировать целлюлит или хотя бы добиться его визуального улучшения.

Целлюлит — это не только проблема жировых подкожных отложений. Это больше проблема кожи. Она появляется, когда женские гормоны атакуют collagen, вырабатываемый кожей, и делают его более плотным. Этот процесс затрудняет циркуляцию крови и повреждает кожный покров. Кожа теряет эластичность, жировые клетки, склеиваясь, увеличиваются в размерах, выпирают из-под кожи, появляется «апельсиновая корка».

Есть множество эффективных аппаратных методов борьбы с целлюлитом, но все они недешевы. Поэтому сегодня мы предлагаем вашему вниманию описание обертываний, которые обойдутся на порядок дешевле, при регулярном применении не менее эффективны, чем салонные процедуры, а главное, их можно делать дома.

ПОДГОТОВКА К ОБЕРТЫВАНИЮ

Примите душ, обработайте кожу скрабом, затем наденьте жесткую варежку и откройте воду похолоднее, но не ледяную. Одной рукой направляйте ошутимо сильную струю воды на проблемную зону, а второй растирайте варежкой кожу, пока она не покраснеет и не станет гореть. Прямо на покрасневшую кожу нанесите состав для обертывания. Если вы боитесь холодной

воды, просто примите душ (прохладный для холодного обертывания и теплый для горячего) и воспользуйтесь скрабом.

Холодное обертывание отличается от горячего тем, что антицеллюлитное средство для обертывания используют комнатной температуры (21–22°) да еще добавляют в него охлаждающие компоненты: масло мяты или ментол, а проблемные зоны ничем не утепляют. Нанесли состав, обернули пленкой, и можно двигаться, но не интенсивно, чтобы мышцы не разогревались.

Для горячего обертывания надо не просто нанести на проблемные зоны антицеллюлитный состав, подогретый до 37–38°, а потом обернуть их пленкой, — надо еще надеть поверх какую-то теплую одежду и лечь под одеяло.

ВНИМАНИЕ! Если используемый состав получился слишком жидким, нанесите его на полоски тонкой хлопчатобумажной или льняной ткани (можно использовать марлю или бинты), оберните ими проблемные места, а сверху обмотайте пленкой.

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Цель любого обертывания — избавление от целлюлита или хотя бы уменьшение «апельсиновой корки». Но холодное обертывание дополнительно убирает отеки нижних конечностей и тяжесть в ногах. А главное, его можно делать тем, кто страдает варикозным расширением вен, в то время как горячее обертывание таким дамам абсолютно противопоказано. Так что и у них есть способ домашней борьбы с целлюлитом.

КАК ЭТО ДЕЙСТВУЕТ

ХОЛОДНОЕ

Под воздействием холода происходит сужение пор, капилляров, сосудов, лимфа уносит во внутренние очистительные органы все токсины и шлаки,

которые скопились в местах господства целлюлита, а уже внутри организм производит детоксикацию. Воздействие холода заставляет организм согреваться изнутри, используя в качестве топлива свои жировые резервы, поэтому устранение целлюлита идет параллельно с похудением. Обертывание дает и чисто внешний эффект. Кожа становится более гладкой и мягкой на ощупь.

ГОРЯЧЕЕ

За счет высокой температуры обертывания поры расширяются, без доступа воздуха открываются лимфокапилляры, ускоряется кровообращение и обмен веществ, тело начинает потеть, выводя наружу шлаки, токсины и лишнюю жидкость и тут же усваивая полезные вещества, содержащиеся в составе средства для обертывания.

КОЛИЧЕСТВО ПРОЦЕДУР

ХОЛОДНОЕ

Длительность холодного обертывания составляет от 30 минут до 1–1,5 часа. Начинать лучше с короткого времени, постепенно увеличивая его, иначе организм адаптируется к холоду и эффективность обертываний снизится. Обертывания проводят курсом 10–12 процедур с интервалом в 2–3 дня. Но, при желании, первые 5 обертываний можно проводить каждый день, а последующие — с интервалом.

По окончании процедуры надо принять прохладный душ, чтобы смыть антицеллюлитный состав, и нанести на кожу увлажняющий крем или крем с охлаждающим эффектом.

ГОРЯЧЕЕ

Горячее обертывание длится от 20 минут до 1 часа, после чего надо убрать антицеллюлитный состав с кожи шпателем или салфеткой, принять теплый душ или ванну с морской солью, промокнуть кожу и нанести антицеллюлитный крем или тонизирующее средство.

Горячие обертывания лучше проводить



курсом от 5 до 16 процедур с интервалом в 2 дня.

ПРОТИВПОКАЗАНИЯ

ДЛЯ ХОЛОДНОГО ОБЕРТЫВАНИЯ

- гинекологические заболевания
- цистит
- кожные заболевания или множественно ран и ссадин
- беременность и кормление.

ДЛЯ ГОРЯЧЕГО ОБЕРТЫВАНИЯ

- варикозное расширение вен
- гинекологические заболевания
- сердечно-сосудистые заболевания, гипертония
- беременность
- обертывания с водорослями противопоказаны, если есть проблемы со щитовидной железой.

РЕЦЕПТЫ

ДЛЯ ХОЛОДНОГО ОБЕРТЫВАНИЯ

Помните, составы для холодного обертывания только намазывают на кожу или смачивают в них ткань.

● Залейте 3 ст. ложки измельченных водорослей (ламинарии или фукуса) 1 стаканом воды комнатной температуры и дайте настояться в течение часа. Когда смесь превратится в кашу, добавьте в нее 5 капель масла мяты и перемешайте.

● Залейте 5 ст. ложек голубой или розовой глины прохладной водой в пропорции 1:1, перемешайте и сразу нанесите на кожу.

● Смешайте по 1 стакану прохладной воды и яблочного уксуса, добавьте 5 капель масла мяты. Смочите в составе бинты или лоскуты ткани.

● Натрите на мелкой терке 1 крупную очищенную сырую картофелину, слегка отожмите кашу и нанесите на кожу.

● Отлично действует антицеллюлитное масло. Смешайте по 3 капли масла лаванды,

лимона и можжевельника, затем добавьте к ним 20 мл базового масла: жожоба, миндального, масла из ростков пшеницы или просто оливкового. Кроме перечисленных, в качестве антицеллюлитных можно использовать эфирные масла апельсина, мандарина, ветивера, грейпфрута, петитгрейна, корицы.

ДЛЯ ГОРЯЧЕГО ОБЕРТЫВАНИЯ

Помните, что антицеллюлитные средства для горячих обертываний наносят толстым слоем.

ВНИМАНИЕ! Во время горячих обертываний можно ощутить легкое жжение, оно свидетельствует, что кровообращение активизируется и процесс сжигания жиров ускоряется. Если жжение будет не легким, а весьма ощутимым, если вы почувствуете слабость, учащенное сердцебиение или головокружение, состав следует смыть, а потом проконсультироваться с врачом.

● Смешайте 2 ст. ложки меда с 4 каплями эфирного масла апельсина или грейпфрута и слегка подогрейте.

● Разведите пакетик белой глины теплой водой, добавьте 2 растолченные таблетки кофеина и 5 капель масла апельсина.

● Размешайте в теплой воде 2 ст. ложки сухих водорослей ламинарии или фукуса, через 15 минут добавьте желток, 2 ст. ложки подогретого меда, 10 капель эфирного масла любых цитрусовых и 20 капель камфорного масла. Все перемешайте и наносите на проблемные участки тела толстым слоем.

● Измельчите в порошок 5 ст. ложек сухой заварки зеленого чая. Залейте его кипятком, чтобы получилась каша, добавьте 2 ст. ложки меда и 0,5 ч. ложки молотой корицы. Все перемешайте, если надо, дайте немного остыть, чтобы не обжечься. Вместо меда и корицы в чайную кашу можно добавить 4-5 капель эфирного масла розмарина, аниса или лимона.

● Смешайте 2 ст. ложки подогретого меда с 1 ст. ложкой немного разведенного теплой водой сухого молока. Смесь должна быть достаточно густой, чтобы ее можно было намазать.

● Разведите 2 ст. ложки кофейной гущи небольшим количеством горячего молока, добавьте по 3 капли масла апельсина и розмарина, перемешайте.



● Смешайте по 1 ст. ложке разогретого меда и яблочного уксуса, добавьте столько пшеничной муки, чтобы получилось негустое тесто, которое можно намазать на проблемные зоны. Этот состав можно держать 2 часа.

РЕЦЕПТЫ ДЛЯ МОЛОДЫХ И ЗДОРОВЫХ

Эти антицеллюлитные составы для обертываний очень эффективны, но и довольно агрессивны, поэтому их можно использовать только тем, у кого нет проблем с сердцем и давлением, и очень осторожно.

● Смешайте 2 ст. ложки кофейной гущи и 2 истолченных таблетки кофеина с 2 ст. ложками меда и 1 ст. ложкой красного молотого перца.

● Смешайте содержимое 2 ампул по 1 мл папаверина и столько же кофеина, добавьте 2 ст. ложки меда, нанесите на проблемные зоны, оберните их пленкой, наденьте теплую одежду и 3 часа двигайтесь: делайте уборку, танцуйте, занимайтесь спортом.

● Парафанго — это морская грязь, глина, содержащая водоросли, термальный планктон и парафин. Готовые смеси «Парафанго» можно купить в аптеке, но можно смешать обычную лечебную грязь с парафином в соотношении 2:1. Застывший состав снимается с кожи, как пленочная маска.



ПРИМУЛА

ПЕРВОЦВЕТ НАСТОЯЩИЙ (весенний, лекарственный)

Primula veris L. [*Primula officinalis* (L.) Hill]

В тибетской медицине считается, что это растение способно подавлять опухоли, ускорять заживление ран и излечивать заболевания крови.

В России в крестьянском обиходе использовали первоцвет для лечения цинги, чахотки и лихорадки. Собирали корни до цветения (позднее они теряют свои лечебные свойства), варили в молоке, процеживали и пили в остуженном виде. В этих же целях заготавливали порошок из листьев. А листья с цветками употребляли как успокаивающее и потогонное в виде чая.

Отвары листьев первоцвета практически безвредны и обладают успокаивающим действием. В народной медицине их применяли при отеках в качестве мочегонных средств, а также при запорах.

Настои листьев — прекрасное и общеукрепляющее, и тонизирующее средство, полезное весной всем — и больным, и здоровым — для преодоления так называемого «весеннего утомления», вызванного, в первую очередь, недостатком витаминов в пище.

Особенно рекомендуется первоцвет в педиатрической практике как потогонное и мочегонное средство, при малокровии, общей слабости. Листья первоцвета ценны тем, что их можно использовать ранней весной.

Настой из распустившихся цветков в народной медицине рекомендуется при бессоннице, нарушениях мозгового кровообращения, болезнях сердца, удушье, мигренях, неврозах (заваривают, как чай).

Если первоцвет и признается медицинской как превосходное отхаркивающее, потогонное и общеукрепляющее средство, то в качестве помощника при лечении сердечно-сосудистых заболеваний его используют только народные целители. Ходят весной вдоль лесных опушек травники, выбирая из цветков одни лишь желтые венчики. Берут 10-15 г измельченного сухого сырья на 1 стакан горячей воды, дают настояться, процеживают и принимают 3-4 раза в день по 1 ст. ложке.

● При простудных заболеваниях (гриппе, ангине, бронхите) готовят настой: 2-3

ст. ложки травы заливают 0,5 л кипятка (в термосе), настаивают 8 часов, затем процеживают и принимают небольшими порциями в течение дня (суточная доза).

● В этих же целях можно воспользоваться рецептом настоя из корней и корневищ: 10 г (1 ст. ложка) сырья помещают в эмалированную посуду, добавляют 1 стакан воды, закрывают крышкой и нагревают на водяной бане 30 минут, оставляют настаиваться при комнатной температуре в течение 30 минут, затем процеживают, оставшее сырье отжимают и добавляют в настой. Процеживают и принимают 3-4 раза в день по 1 ст. ложке.

● Для лечения ринита или аллергического ринита используется отвар из листьев и цветков. 1 ст. ложку смеси заварить 1 стаканом крутого кипятка, кипятить 10 минут, настаивать 10 минут, процедить и выпить в один прием. Этим отваром можно промыть пазухи носа.

● При лечении гипо- и авитаминоза, который выражается в слабости, отсутствии аппетита и разрыхлении десен, используют листья и траву примулы в порошке: 5 г порошка заливают 0,5 стакана кипятка, настаивают 30 минут, процеживают, добавляют 1 г поваренной соли и выпивают в течение дня.

● При цинге и других авитаминозах используют свежие листья и цветки. Берут 1 ст. ложку свежих измельченных листьев и цветков, заливают 1 стаканом кипятка и настаивают, укутав, 30 минут. Затем процеживают и принимают по 1/3 стакана 3 раза в день.

● При сердечно-сосудистых заболеваниях из собранных и высушенных венчиков цветков готовят настой: 3 ст. ложки измельченного сырья заливают 4 стаканами кипятка и настаивают в теплом месте не менее 4 часов. Процеживают и принимают настой в течение дня равными дозами. Курс лечения — 3-4 недели. Настой можно принимать также при головных болях, головокружениях, заболеваниях, вызванных физическим перенапряжением.

Никаких противопоказаний и ограничений для применения такого настоя нет, ибо цветки первоцвета абсолютно безвредны для организма.

Лилия ГЛЕБОВА

М

ноголетнее травянистое растение из семейства первоцветных с коротким колым корневищем, многочисленными шнуровидными придаточными корнями, розеткой листьев и безлистными цветоносными стеблями-стрелками высотой от 10 до 30 см. Перекрестное опыление осуществляется насекомыми.

Цветет первоцвет в мае, а в июне уже спевают плоды и происходит обсеменение. Оставшуюся часть лета у растения на поверхности имеются только листья.

Встречается первоцвет на полянах, опушках, вырубках и просеках, в светлых лесах, среди кустарников, в лесных оврагах, луговых степях, на материковых лугах. Местами образует довольно плотные скопления.

Первоцвет относится к редким и исчезающим видам, поэтому нуждается в охране и бережном обращении.

С лечебными целями используют корневища с корнями, реже листья.

В подземных частях содержатся сапонины, обладающие отхаркивающими свойствами. Благодаря этому лекарства из корней примулы назначают при бронхите, воспалении легких, бронхиальной астме. Однако передозировка может привести к рвоте.

В некоторых пробах листьев первоцвета обнаруживали фантастическое содержание витамина С — около 5% сухой массы. Кроме того, в примуле много каротина, витамина Е, солей марганца, микроэлементов. Равными этому ценнейшему витаминному растению в отечественной флоре можно назвать лишь актинидию, облепиху и шиповник.

Древние греки называли примулу «цветком двенадцати богов». Они применяли ее в основном для лечения паралича. Современной научной медициной создан препарат «Примулин», который выпускается в форме настоек и таблеток.



Удивительное растение актинидия происходит из Северного Китая. Но в диком виде оно растет и у нас на Дальнем Востоке. Среди кедровых песков по рекам Амур и Уссури, на Курильских островах можно встретить целые заросли этого растения. Актинидия дает прекрасные плоды, содержащие витамины С, А, Р и другие вещества. Плоды ее — нежные, сочные, ароматные, сладкие или кисло-сладкие. Размер плодов от 2 до 3 см длины и 1,5-2 см ширины, но среди многочисленных сортов есть крупноплодные — длиной до 8 см. Цвет плодов разнообразный: зеленые, розовые, желтые, бурые. Семена мелкие, в плодике их бывает около сотни.

Растение неприхотливо и мирится с любыми условиями, переносит тень и довольно сильные морозы. Лианы диких растений достигают 10-15 метров, но в культуре их прищипывают и обрезают.

ПЛОДОНОСЯЩАЯ ЛИАНА — АКТИНИДИЯ



Хотите развести актинидию на своем участке? Имейте в виду, что удобнее всего кусты расположить на прочной опоре в виде шпалеры или у стенки беседки. Для опоры можно использовать и засохшее дерево, коротко обрезав суки. В культуре используют только 5 видов из известных 30. Чаще всего разводят коломикту.

Еще И.В. Мичурин заинтересовался этим растением и вывел несколько сортов: Ананасная Мичурина, Клара Цеткин, Крупная. Есть сорта других селекционеров: Павловская, Ленинградская ранняя, Матовая, Урожайная, Ленинградская поздняя, ВИФ-1, Победа, Достойная, Фестивальная и др. Масса плодов этих сортов от 3 до 8 г. Плодоношение наступает с 4-6-го года после посадки. Урожайность — от 1 до 10 кг с одного куста.

Актинидия — двудомное растение, это значит, что есть отдельные мужские и женские растения. Различить молодые растения до их плодоношения почти невозможно. При посеве семенами получают приблизительно равное количество мужских и женских растений. У большинства сортов созревшие плоды слабо держатся на лианах, поэтому в период созревания под кустами следует расстелить пленку или любой другой чистый материал.

Актинидия — очень декоративное растение. Его пестрые листья ярко выделяются на любом фоне. На открытом солнечном месте листья покрываются нежными розовыми и серебристыми размытыми пятнами. Для посадки в саду лучше брать двухлетние саженцы.

Посадочную яму копают размером 50 x 50 см, а саженец заглубляют всего на 2-3 см. Яму заполняют питательной землей, обильно поливают и мульчируют торфом или перегноем слоем 5-7 см. При посадке на тяжелых суглинистых почвах на дно ямы укладывают битый кирпич слоем 5-7 см.

При формировании куста применяют обрезку и прищипку, чтобы лозы были не слишком длинными и успевали вызреть к зиме.

Через 2-3 года следует полностью вырезать отплодоносившие старые лозы.

Ягоды актинидии используют только полностью вызревшими. Незрелые ягоды бывают едкими и кислыми.

Размножение

Самый простой способ размножения актинидии — отводками. Для этого рано весной выбирают одну-две здоровые лозы прошлого года. Под ними по радиусу от куста рыхлят узкие полоски земли. Лозы укладывают на эти рыхлые полоски и прищипывают (прикрепляют к земле) в нескольких местах. В эти места насыпают землю. Свободные от земли участки должны иметь 1-2 листовые почки. Из них и вырастают побеги. В земле образуются корни. К осени вырастает саженец. Если саженцы слабые, их следует оставить на второй год или выкопать и перенести в школку на доращивание.

● Размножение одревесневшими черенками мало чем отличается от размножения черной смородины. Однолетние черенки нарезают на отрезки 12-18 см и сажают в грядку с рыхлой землей. В верхний слой следует добавить торф и крупнозернистый речной песок. Черенки сажают рядками под углом в 45° с расстоянием между рядами в 15 см, а в ряду — 10-12 см.

● При семенном размножении получают половину

мужских растений и половину женских. Различить их долгое время невозможно. Этим методом пользуются для получения декоративных растений, где обязательно иметь плодоносящие. Семена высевают под зиму в бороздки и засыпают питательной землей слоем 0,5-0,7 см.

● Летом актинидию можно размножить зелеными черенками. Это не самый удобный прием, так как зеленые листики на черенках необходимо сохранить живыми, а для этого опрыскивать водой несколько раз в день. В конце мая — в июне нарезают черенки текущего года. Отрезки должны быть с 2-3 листочками. Нижний срез делают под нижним листом, а лист удаляют. Верхний срез — на 1-1,5 см выше листа. Лист урезают ножницами до половины пластинки. Черенки сажают под пленку в промывтый речной песок, который наносят на питательную землю слоем 3-5 см. Над пленкой устраивают навес для защиты от прямых солнечных лучей или располагают грядку в тенистом месте под деревьями. Если листики не засохнут, то через 12-15 дней будет видно, что почка начала рост. Молодые побеги быстро растут, образуя к осени саженцы. Но прежде чем высаживать на постоянное место, их следует подрастить еще один сезон.

Подготовила
Елена ФРОЛОВА



САД НА БАЛКОНЕ

ЮГ

Для южной стороны придется выбирать самые выносливые и неприхотливые цветы. Ведь недостаток света большинства растений переносит гораздо легче, чем палящие солнечные лучи и жару. Для озеленения солнечного и жаркого балкона, выходящего на юг, особенно если он не застеклен, стоит выбрать самых стойких «оловянных солдатиков» — таких, как пеларгония, колеус, цинерария, калибрахоа, портулак, цинния, календула. Для самых открытых участков можно использовать ящики с молодилом и очитками. На таком балконе можно выращивать и некоторые, особо стойкие, сорта петуний, но поливать их придется минимум дважды в день.

ПЕЛАРГОНИЯ. Лучше всего подойдет зональная. Она прекрасно чувствует себя под прямыми солнечными лучами даже в летний полдень и способна некоторое время обходиться без воды.

КОЛЕУС. Стоит разместить в чуть притененном месте, чтобы избежать выцветания окраски листьев. Поливают колеус умеренно, а разнообразие окрасок позволяет подобрать растения любой цветовой гаммы.

ЦИНЕРАРИЯ. Еще одно декоративно-лиственное растение с тонкими серебристыми листьями. Хорошо переносит прямые солнечные лучи. Нетребовательна к влажности почвы. Прекрасно подходит для цветочных акцентов.

ПОРТУЛАК. Прекрасно себя чувствует и цветет на открытом солнце при минимуме влаги. К тому же, это растение с длительным цветением и разнообразной окраской цветков.

КАЛИБРАХОА. Это не растение, а волшебство. Гигантские шары, покрытые мелкими яркими цветками, выглядят просто завораживающе. При этом калибрахоа совершенно неприхотлива. Побольше солнечного света и опрыскиваний, и глаз не

отвести от подвесного кашпо с этим цветком. Можно посадить в один горшок растения разных оттенков.



ЦИННИЯ. Широко известная разнообразием форм и расцветок, красotka цинния прекрасно подойдет для озеленения балкона. Главное — поливать ее вовремя.



КАЛЕНДУЛА. Декоративные сорта этого растения совсем не похожи на оранжевые липкие ромашки, которые мы привыкли видеть у бабушек-дачниц. Современные календулы, простые и махровые, имеют широкую палитру цветов и стойко переносят жару и прямые солнечные лучи. Кстати, свои целебные свойства цветки сохраняют.

СЕВЕР

На балконе, выходящем на север, могут возникнуть проблемы с цветением у некоторых растений, но далеко не у всех.



Весна и лето — волшебное время, когда пробуждение и буйство природы заставляют нас задуматься о жизни, но не в меланхолической тоске, как осенью или зимой, а в деятельном желании изменить себя и мир к лучшему, начать какое-то интересное или полезное дело или просто пробуждает в нас желание и способность видеть мир лучше и красивее, чем он есть на самом деле. Начиная с мая, когда природа дарит не только яркие краски, но и изнуряющую жару, даже самые убежденные горожане, не признающие прелестей деревенской жизни, задумываются о красоте лугов и тени рощ и садов. Однако есть люди, и среди жителей крупных мегаполисов их немало, которые даже летом заперты в душных дворах и жарких квартирах, не имея возможности выехать на природу. В этом случае мы предлагаем вам устроить маленький уголок прохлады и свежести прямо у себя дома. Практически в каждом доме есть склад ненужных вещей под названием «балкон». Редко в какой семье это чудо архитектурной мысли используют по назначению, а зря. Ведь, приложив немного усилий, а заодно избавившись навсегда от копившегося годами хлама, можно создать прекрасное место для отдыха среди городской пыли и суеты. Самое замечательное в этой идее то, что заняться претворением ее в жизнь можно в любое время. Ведь сейчас не нужно, как раньше, выращивать рассаду петуний, бархатцев или астр. Ее можно купить уже подрощенной и даже цветущей, с апреля и до сентября. Это очень удобно, а разнообразие сортов и видов растений просто поражает.

Итак, если идея создать мини-сад на балконе показалась Вам интересной, но вы не знаете, какие цветы для этого выбрать и как за ними ухаживать, мы предлагаем вам краткие сведения о растениях, подходящих для озеленения балкона или поджии.

В первую очередь, нужно сориентироваться по сторонам света. От этого в основном будет зависеть выбор подходящих растений. Если с выходящим на запад или восток балконом не возникнет никаких проблем, при среднем освещении и температуре все растения чувствуют себя прекрасно, то с выходящим на север или юг дело обстоит сложнее.



Многие виды и сорта великолепно цветут и на северной стороне. Например, всеобщая любимица фуксия. Она порадует хозяйку по-настоящему шикарными цветами, только если будет жить вдали от прямого солнечного света и полуденного зноя. Главное — не забывать, что фуксия очень влаголюбива, особенно в период цветения. В последнее время выведено столько сортов этого прекрасного растения, что при желании можно создать невероятную по сочетанию форм и оттенков композицию из одних только фуксий. А если хочется разнообразия, знайте: на балконе, выходящем на север, будут хорошо расти бальзамины, анютины глазки (виолы), бегонии всех видов, петунии, сурфинии, бархатцы и сальвия.

ФУКСИЯ. Истинная красавица. Ее нежные цветки поражают сердца российских цветоводов уже не один десяток лет. А весь уход за ней заключается в том, чтобы поместить ее в тени и не забывать обильно поливать. Единственное, чего не переносит фуксия, это пересушивание грунта.

БАЛЬЗАМИН. Нежные растения с трогательными тонкими цветами не терпят лишней влаги и прямого солнца.

АНЮТИНЫ ГЛАЗКИ (ВИОЛА). Вот уж где могут разгуляться любители ярких красок! Это поистине растение-радуга: невероятное количество цветов и их сочетаний. Уход ей требуется минимальный. Немного солнечного света, умеренный полив и регулярное удаление увядших цветков. Вот все, что нужно виоле.

БЕГОНИЯ. Для выращивания на северной стороне подойдут любые виды растения. И мелкие бордюрные (для оформления ящиков), и клубневые с крупными яркими цветами. Все бегонии нетребовательны к свету и поливу. Стоит упомянуть только, что они не любители опрыскивания, поэтому не стоит подвергать их этой процедуре без крайней нужды.

ПЕТУНИИ И СУРФИНИИ. И та, и другая неплохо растут в тени, правда, хуже цветут, чем на освещенных местах. Зато на северной стороне растения выглядят более зелеными и свежими, а риск пересушить их на жаре



гораздо ниже. По возможности, старайтесь выбирать более теневыносливые сорта.



БАРХАТЦЫ. Красивые стойкие растения. Они очень неприхотливы. Имеют несильный специфический аромат. Правда, не в открытом грунте бархатцы быстро теряют привлекательность. Высаживайте их так, чтобы в течение сезона можно было заменить растения на новые, не пересаживая все сразу.

САЛЬВИЯ. Растение с длинными метелками ярких цветов. Можно использовать ее как центр композиции с низкорослыми растениями. Не требует много внимания, но, как и в случае с бархатцами, растениям может понадобиться замена на свежие.

И НА ЗАПАД, И НА ВОСТОК

Для счастливых обладателей балконов с западной и восточной ориентацией нет никаких проблем с выбором растений для посадки. Кроме уже перечисленных, на западной и восточной стороне будут прекрасно расти любые растения, рассаду которых можно купить. Мы можем только порекомендовать добавить в коллекцию лобелию, лаванду, ипомею и, при желании, пряные травы.

ЛОБЕЛИЯ. Чаше всего в продаже бывают белая, розо-

вая и, конечно, синяя. Именно синяя лобелия просто необходима каждому цветоводу. Ее невероятно насыщенный цвет станет изюминкой любой композиции.

ЛАВАНДА. Нежные фиолетовые цветки и их восхитительный успокаивающий аромат помогут избавиться от запаха разогретого асфальта и выхлопных газов.



ИПОМЕЯ. Ампельное растение с тонкими стебельками

и крупными граммофонами цветов. Быстро растет и очень любит «карабкаться» вверх. Незаменима, если нужно прикрыть неприглядный участок стены.

ПРЯНЫЕ ТРАВЫ. Выглядят очень декоративно, а их аппетитный аромат поднимает настроение. Правда, есть одно «но». Если ваш балкон «смотрит» на дорогу, употреблять в пищу эти травы не стоит.

Кроме перечисленных растений, есть еще два, о которых не стоит забывать.

МАТТИОЛА. Растет и цветет на любом балконе, а ее нежный аромат скрасит жаркие летние ночи.

Есть еще одно прекрасное растение, которое скроет вас от любопытных соседей. Если размеры балкона позволяют, разместите на нем большую кадку, высадите в нее несколько побегов **ДЕВИЧЬЕГО ВИНОГРАДА**. Он не только будет украшать вашу квартиру до поздней осени, но и прикроет окна от любопытных глаз.

Накупив растений для маленького персонального рая, вы можете высадить их по видам и сортам, можете сделать миксы или маленькие клумбы в балконных ящиках. Главное — оставьте на балконе место для удобного кресла и время, чтобы каждый вечер выпивать кружечку любимого напитка в собственном уголке природы.

Подготовила
Катерина ЧАПЛЫГИНА



А ПОЕХАЛИ НА ШАШЛЫКИ!

Май — время первых пикников и блюдов, приготовленных на открытом огне. Предлагаем вашему вниманию несколько интересных идей для барбекю.

БЫСТРЕЕ БЫСТРОГО

Что самое сложное в приготовлении шашлыков? Дождаться, когда они будут готовы. Остановите свой выбор на сосисках и беконе, и долго ждать не придется. Горячий бекон удобно есть, если его полоски намотаны на деревянные шпажки. А сосиски надо предварительно надсечь, чтобы они быстрее прожарились, пропахли внутри дымком, а лишний жир вытопился.

СОУС Смешайте по 2 ст. ложки майонеза и кетчупа, добавьте 1 ст. ложку горчицы, 2 измельченных зубка чеснока и мелко нарубленную зелень по выбору.



МЯСНОЕ АССОРТИ

Не обязательно специально покупать мясо для пикника. Соберите то, что есть в холодильнике: сосиски, сардельки, колбаски, курицу, свинину, баранину — пусть даже всего будет понемногу. Выкладывайте на решетку все сразу. Сосиски и сардельки будут готовы раньше всего. Закусив ими, можно будет спокойно ждать, когда приготовится курица, а после нее мясо. Такое мясное ассорти и готовить удобно, и есть приятно.

СОУС Разведите стаканом холодной кипяченой воды смесь из 2 ст. ложек томатной пасты и 1 ст. ложки аджики. Досолите, если надо. Добавьте к соусу по 1 ст. ложке мелко нарубленной зелени укропа, петрушки и кинзы.



РЫБА С ЛИМОНОМ И ЗЕЛЕНЬЮ

Морскую рыбу с толстым филе типа радужной форели или окуня очистите, выпотрошите и промойте. Сделайте на рыбешках поперечные надрезы. Смешайте из расчета на 2 крупные рыбы 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки, 4 измельченных зубка чеснока, по 0,5 ч. ложки черного перца, соли среднего помола и цедры лимона. Разделите смесь пополам и натрите ею рыбу изнутри. Вложите в брюшки по несколько тонких кружков лимона.

Решетку для рыбы смажьте растительным маслом, выложите кружки лимона, поверх них рыбу, предварительно сверху посолив, поперчив и смазав оливковым маслом, а в надрезы вложив немного рубленой зелени. Сверху на рыбу уложите кружки лимона, закройте решетку и запекайте рыбу до готовности.

СОУС Смешайте 1 стакан натурального йогурта или нежирной сметаны, 1 ст. ложку лимонного сока, 1 измельченный зубок чеснока, 1-2 растертые в кашку веточки мяты, небольшой пучок мелко порубленной кинзы и 0,5 ч. ложки соли. Все смешайте и разотрите в единую массу.





И МЯСО, И ГАРНИР

Лучший
гарнир к
мясу —
овощи.

■ Вы можете нанизать на шампуры мясо, чередуя его с кусочками сладкого перца разных цветов, кружками репчатого лука и цуккини. Но в этом случае есть опасность, что какие-то овощи приготовятся быстрее мяса, а какие-то останутся сыроватыми.

■ Самый лучший способ приготовить сразу и мясо, и гарнир — нанизать на шампуры отдельно мясо и отдельно овощи — каждого вида на отдельный шампур. Остается выкладывать их на мангал с таким интервалом, чтобы все было готово одновременно.

■ Все знают, что запеченный лимон очень вкусен, поэтому нарежьте его толстыми кружками, нанижите на два шампура и пусть себе печется на огне. Он отлично дополнит вкус и рыбы, и мяса.

■ Вегетарианцы тоже не останутся без шашлыка. Нанижите на шампуры крупные куски лука, цуккини, кабачков, помидоров, сладкого перца, а небольшие шампиньоны — целиком. Овощи не солите. Добавить соль, перец, масло или соус можно уже в тарелке.

СОУС Измельчите и смешайте в единую массу 1 луковицу, 1 зубок чеснока, небольшой кусочек острого перца или добавьте 0,5 ч. ложки порошка чили, 2-3 лайма (1 лимон), посолите и добавьте по вкусу сахар.



ОРИГИНАЛЬНАЯ КЛАССИКА 23

Классическое мясо для приготовления на углях — баранина. Приготовьте ее по нашим рецептам. Не пожалеете!

БАРАНИНА С КУРАГОЙ

На сковороде с растительным маслом слегка обжарьте кольца лука, они должны остаться целыми и достаточно твердыми, чтобы их можно было надеть на шпажку.

Приготовьте маринад. Из расчета на 0,5 кг мякоти баранины вам потребуется: 3 ст. ложки абрикосового джема или варенья, 1 ст. ложка винного или яблочного уксуса, 50 мл растительного масла, 2 измельченных зубка чеснока, 1 ст. ложка порошка куркумы, 2 измельченные веточки мяты. Все посолите, поперчите и тщательно перемешайте.

Замаринуйте баранину, нарезанную небольшими кусочками, и 125 г предварительно замоченной кураги. Поставьте мясо на ночь в холодильник. Утром достаньте мясо и приготовьте из него шашлык. Маринад, после того, как достанете из него мясо, лук и курагу, не выливайте, а приготовьте из него соус к мясу.



СОУС Доведите маринад до кипения, добавьте кусочек сливочного масла, если надо, еще посолите и поперчите, добавьте 2 ст. ложки измельченной свежей кинзы.

БАРАНИНА В СУХОМ МАРИНАДЕ

Смешайте 2 ст. ложки молотого острого красного перца или перца чили, 3 ст. ложки измельченной зелени кинзы, 1 ст. ложку сухого орегано, 1 ст. ложку порошка зиры и 1,5 ч. ложки чесночного порошка. Если столько горького перца для вас много, смешайте его пополам с молотой паприкой, цвет останется, а остроты будет меньше. Обсыпьте сухим маринадом посоленные куски баранины на косточке. Этого количества специй хватит на 8-10 порционных кусков. Сложите куски в один слой в керамическую или стеклянную форму для запекания и поставьте в холодильник на ночь.

Приготовьте баранину на углях и подайте с соусом.

СОУС Разогрейте в казане 1 ст. ложку оливкового масла, обжарьте в нем мелко порезанную луковицу, 1 ст. ложку измельченного чеснока, влейте 2 стакана красного сухого вина, 2 стакана говяжьего бульона (можно — из кубика) и добавьте еще красного перца по вкусу. Кипятите на слабом огне, пока не останется четверть от первоначального объема соуса, добавьте в него 100 г сливочного масла, порезанного кубиками. Кладите их по одному и хорошо размешивайте.





САЛАТ ИЗ РЕДИСА И СЕЛЬДЕРЕЯ

Смешайте равное по объему количество порезанных черешков сельдерея и тонких кружочков редиса, добавьте рубленую зелень петрушки, зеленый лук, крупно измельченные грецкие орехи и покрошенный ломтик голубого сыра. Посолите и поперчите салат, заправьте оливковым маслом и винным уксусом.

Салат особенно вкусен, если подержать его пару часов в холодильнике.



КАРТОФЕЛЬ ДВОЙНОГО ЗАПЕКАНИЯ

Испеките крупную картошку почти до готовности, когда она немного остынет, срежьте «крышечки» — примерно на четверть высоты картофелин. Осторожно ложкой выньте мякоть, оставив стенки толщиной в 1 см. Картофельную мякоть разомните, смешайте с молоком (сливками), сливочным маслом (сметаной), мелко порезанным зеленым луком и натертым сыром (немного оставьте на посыпку), посолите, поперчите. Заполните картофелины смесью, укладывая ее понемногу и приминая, сверху посыпьте сыром. Подготовленный картофель запекайте, пока не образуется сырная корочка. Подавайте горячим.



КАСАМБАРИ ИЗ РЕДИСА

Индусы готовят из редиса очень интересный салат — касамбари.

Десяток редисок натрите на крупной терке, добавьте 2 ч. ложки кокосовой стружки, посолите, заправьте 1 ч. ложкой лимонного сока, перемешайте.

Разогрейте на сковороде немного растительного масла, обжарьте на нем 2 порезанных кусочка горького перца, 1 ч. ложку семян горчицы и 0,5 ч. ложки порошка карри. Добавьте в салат масляную заправку, несколько веточек измельченной кинзы, перемешайте, дайте постоять.

Чтобы салат не был слишком острым, замените горький перец на свежий огурец.

МЕКСИКАНСКАЯ ЗАКУСКА

Обжарьте на растительном масле мелко порезанную луковицу, добавьте измельченный зубок чеснока, всыпьте по 1/4 ч. ложки порошка кориандра, зиры и чили, дождитесь, когда специи, прогревшись, начнут пахнуть, выложите в сковороду очищенные креветки, жарьте их 3-5 минут, добавьте 1 ст. ложку томатной пасты или 1 измельченный консервированный помидор без кожицы, перемешайте, посолите, готовьте еще 30 секунд.

На чипсы кладите по несколько тонких кружочков редиса, поверх них креветку и немного лука. Украсьте кружком редиса, 0,5 ч. ложки густой сметаны и листиком петрушки.



САЛАТ НА БОЛЬШУЮ КОМПАНИЮ

Измельчите вилкой или натрите на терке 4 пачки крабовых палочек и 200 г адыгейского сыра, очень мелко порежьте 1 небольшую луковицу, добавьте по 0,5 ч. ложки соевого и вустерского соуса, 2 измельченных зубка чеснока, 0,5 ч. ложки острого красного перца, майонеза, чтобы скрепить ингредиенты. Если надо, досолите.

Сформируйте из полученной массы рыбку и покройте ее «чешуей» из тонко порезанного огурца. Подавайте с чипсами, крекерами или галетами.





КАЛЬМАРЫ В СОЕВО-МЕДОВОМ МАРИНАДЕ

Смешайте по 0,5 стакана меда, соевого соуса, уксуса, сахара, добавьте 0,5 головки измельченного чеснока, 0,5 ст. ложки измельченного имбиря, острый красный перец и соль — по вкусу. Обработайте 1 кг тушек кальмара, смешайте их с половиной маринадной смеси, оставшуюся смесь используйте как соус. Через час поджарьте кальмары до готовности с двух сторон (не более, чем по 3-4 минуты) и подавайте с соусом.

По желанию, кальмары можно нафаршировать смесью из вареного риса, свежего помидора и пассерованного репчатого лука.



РУЛЕТКИ ИЗ ЛАЗАНИ

Отварите полоски для лазаньи, выньте, обсушите, намажьте измельченной в блендере смесью адыгейского сыра, брынзы и зелени по выбору, сверните полоски рулетиками.

Из любых остатков готового мяса приготовьте «подушку». Измельчите отварную или жареную говядину, свинину, курицу. Можно использовать мелко порезанные сосиски или сырой фарш. Обжарьте на растительном масле порезанную луковицу, добавьте мясо, томатную пасту и специи по выбору, подсолите, поперчите и готовьте 5 минут. Выложите мясную подушку в форму для запекания, разровняйте, поверх нее уложите рулетики, посыпьте их натертым твердым сыром и зеленью. Запекайте в духовке, пока сыр не расплавится.



ПИРОЖКИ С ИРИСКАМИ

Приготовьте мягкое песочное тесто, разделите его на небольшие шарики. В середину каждого шарика закатайте по конфетке ириса, обваляйте в смеси молотой корицы и сахара, немного приплюсните пирожки и выпекайте в разогретой духовке до готовности теста.



РУЛЕТ ИЗ КАПУСТЫ

Приготовьте начинку. Обжарьте на растительном масле отдельно 2 луковицы, 1 сладкий перец, 300 г порезанных соломкой грибов, соедините, посолите, поперчите, добавьте любимые травы. При желании можете добавить фарш или пропущенное через мясорубку отварное мясо.

Вскипятите подсоленную воду в высокой кастрюле, выключите огонь и опустите в кастрюлю кочан ранней капусты, накройте крышкой и подождите, пока верхние листья станут мягкими. Снимите их, обсушите и разложите внахлест на куске фольги. Сверху выложите ровным слоем начинку и сверните рулет. Смажьте сливочным маслом и поставьте на несколько минут в разогретую духовку.

Остатки капусты нашинкуйте, посолите, поперчите, выложите в смазанную маслом форму. Сверху уложите порезанный рулет, залейте бульоном из кубика, положите несколько кубиков сливочного масла и запекайте при 170° около часа.



МИНИ-ПИРОЖНЫЕ

Соедините по 200 г муки, сахара и мягкого сливочного масла, добавьте немного соли, 1 ч. ложку с горкой соды, вбейте 4 крупных яйца, добавьте 1 ч. ложку ванильного экстракта и замесите тесто.

Тестом заполните до половины формочки для маффинов и испеките маленькие кексы. Когда они остынут, разрежьте каждый пополам по горизонтали, смажьте нижнюю часть пирожного масляным кремом или взбитыми сливками, или кремом из мягкого сыра, сахара и сливок, сверху положите ложку ягодного джема, накройте верхней частью, посыпьте сахарной пудрой и украсьте свежей ягодкой.



УТЮГ, ПРИСТЕГНИТЕСЬ!

Каким бы удобным и современным ни был утюг, у него наверняка есть один недостаток.

Когда его требуется убрать, возникает вопрос, куда и каким способом следует намотать шнур с вилкой, чтобы он не разматывался и не путался под ногами.

Чтобы решить этот вопрос раз и навсегда, к полоске ткани шириной 5-6 см с одной стороны пришейте пуговицу, а с другой прорежьте петлю под нее. Не нравится пуговица? Пришейте липучку.

Теперь, собрав шнур остывшего утюга, вы сможете легко пристегнуть его к ручке.



СРОЧНАЯ РАЗМОРОЗКА

Вы собрались печь, а достать масло из холодильника, чтобы оно размячилось, забыли? Не беда.

Залейте глубокий керамический салатник кипятком, дайте ему постоять пару минут, чтобы прогрелся, затем кипяток вылейте и накройте тарелку с маслом перевернутым вверх дном салатником, как крышкой. Через несколько минут масло размякнется до нужного состояния.



ДА БУДЕТ СВЕТ!

Кусок толстой проволоки и фонарь помогут вам устранить неисправность, когда выбило пробки, или найти нужную вещь в темной кладовой.

Накиньте проволоку петлей на фонарь, концы проволоки подогните так, чтобы на этой распорке фонарь стоял твердо и светил под нужным вам углом. У вас и свет будет, и обе руки останутся свободными.

ПОСУДА ДЛЯ ДАЧНОЙ ВЕЧЕРИНКИ

Обычно на даче мы угощаем гостей многочисленными закусками и жаренным на огне мясом. В какую посуду выложить все приготовленные закуски, а главное, как их разместить на небольшом столе?

На разные уровни. Обычно на дачу мы отправляем вышедшую из моды посуду, одежду, мебель. Если вы найдете среди дачных запасов несколько вазочек, подсвечников, фужеров или высоких стаканов толстого стекла, сделайте из них сервировочные блюда на ножках. С помощью изоленты или хорошего скотча приклейте подставки (вазочки, бокалы, подсвечники) к обратной стороне больших тарелок. Ваши сервировочные блюда будут находиться на разных уровнях и сэкономят место на столе.

Если результат спонтанного творчества вам понравится, вы можете склеить понравившиеся вам пары вместо изоленты клеем «Супермомент».



МЯСО ПОДГОРЕЛО?

Если вы готовите мясо на гриле или барбекю, не используйте для маринования сладкий маринад. Сахар неминуемо подгорит, оставив на поверхности мяса обуглившиеся почерневшие пятна.

Сладкие соусы наносите на почти готовое мясо. Пяти минут будет достаточно, чтобы на мясе появилась глянцевая глазурь, а сахар не начал гореть.



ЗЕЛЕНЬ НА НЕДЕЛЮ

Весной многие ездят на дачу на выходные, но не живут там постоянно. Вы привезли с дачного участка зелень и рассчитываете, что ее хватит до следующей поездки?

Стряхните с нее пыль, заверните во влажное бумажное полотенце, положите в полиэтиленовый пакет, завяжите его и уберите зелень в холодильник в отделение для овощей.

Всякий раз, когда вы будете брать часть зелени, не забудьте переложить оставшуюся в другое влажное полотенце.



В ХОЛОДНУЮ ИЛИ ГОРЯЧУЮ?

Собираясь варить овощи, которые растут в земле, положите их в воду комнатной температуры, доведите до кипения и варите до готовности.

Те овощи, которые растут над землей, следует класть в кипящую воду и варить так же, до готовности.



Подготовила
Валентина ЖИЛИНА

КЕДЫ С БАХРОМОЙ



Бахрома – один из главных трендов сезона. Попробуем с ее помощью обновить любимые старенькие кеды.

Для этого вам понадобятся полоски бахромы, желательно контрастного цвета и с переходом на два тона, ножницы, клей и булавки.

Прикалывайте булавками и приклеивайте отрезки бахромы в таком порядке: сначала самую светлую (нижнюю), затем темнее (среднюю) и, наконец, самую темную (верхнюю).



КЛАТЧ

ПО ПОСЛЕДНЕЙ МОДЕ

В этом сезоне модно, чтобы у клатча была ручка. Предлагаем самый простой светлый клатч превратить в супермодный, с ручкой-бантом.

Вам понадобится кусок яркой набивной ткани чуть шире, чем клатч, и в 2,5-3 раза больше по высоте. Отрежьте от ткани полоску для перемычки банта, сложите ее вдвое, прострочите, выверните и заглайте так, чтобы шов остался сзади посередине. Остальную ткань также сложите вдвое, прострочите, выверните, заглайте так, чтобы шов был посередине на внутренней стороне, заложите столько складок, чтобы бант получился равным по высоте клатчу. Посередине перехватите бант перемычкой и сшейте ее.

Боковинки банта подверните внутрь и пришейте бант к боковым швам клатча.



ИЗ МУЖСКОЙ РУБАШКИ

Из мужской рубашки в полоску получится замечательная летняя блузка с необычным рюшем на спине. Чтобы рюш смотрелся особенно интересно, желательно выбирать рубашку с кокеткой на спине, на которой полосы расположены поперечно.

Отрежьте от рубашки рукава и выкроите проймы на американской манер, практически до воротника. Из рукавов выкроите планку с продольными полосами и два рюша, присборьте их и приметайте к планке. Пристрочите планку посередине спинки.

Подготовила Валентина ЖИЛИНА

ДЖИНСЫ С ЗАПЛАТКАМИ ИЗ ПЛАТКОВ

Модные джинсы в стиле «distressed» с прорезями и потертостями можно сделать еще эффектнее, если прорезать еще большие «дыры» и задекорировать их лоскутами из платков, пришив с изнаночной стороны. Стильно, нарядно и комфортно!



ДЖИНСЫ С РОСПИСЬЮ

Интересная и довольно легкая для воплощения идея украшения джинсов – расписать их несмываемым маркером. Но для начала нужно сделать хлорный раствор и опустить в него нижний край штанин, чтобы ткань обесцветилась. Затем – берем маркер с кончиком средней толщины и творим! По трафарету или без – кто как умеет!



ШОРТЫ С ВЫШИВКОЙ

Сделать шорты более нарядными и эффектными можно с помощью готовых вышитых мотивов разных цветов. Они продаются в магазинах для рукоделия, а пришиваются буквально в течение получаса.



ДЖИНСЫ ДЛЯ ЗВЕЗД

Украсить джинсы можно, расписав их анилиновыми красителями с помощью трафарета — например, в виде звезд разного размера.



ДЖИНСЫ+ ЖЕМЧУГ

Оригинальная идея — расшить нитками жемчуга передние половинки джинсов. Кстати, подобная модель в дизайнерских магазинах стоит более пятисот долларов. Вы можете сделать ее почти бесплатно!

ЖИЛЕТ С УКРАШЕНИЯМИ

У вас есть большая коллекция значков? Предлагаем ее «выставить» на вашей джинсовой жилетке. Усилить эффект яркости и оригинальности можно, нашив на нее множество разных эмблем.



СТРАЗЫ - ЭТО НАШЕ «ВСЁ»!

Ну как же обойти вниманием излюбленный вид декора наших девушек? Крупные стразы особенно почитаемы модницами практически всех возрастов. Смело нашивайте их на жакеты, юбки и джинсы. В этом сезоне это особенно актуально!



ЦВЕТОЧНЫЕ МОТИВЫ ПЛЮС

Как советуют модные дизайнеры, джинсы с искусственно созданными «дырами» можно украсить готовыми цветочными мотивами. Получается модно, женственно, нарядно и стильно — просто класс!

Подготовила Валентина КИРНОС

Размер 46-48. Длина по спинке 60 см.

ТОП ИЗ ТОЛСТЫХ НИТОК

Топ, связанный на спицах из таких толстых ниток, с заниженной спинкой и воротником-стойкой, наверняка вызовет удивленные взгляды окружающих. Если Вы любите ловить на себе такие взгляды, вооружитесь спицами, нитками и за работу!

Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: толстые нитки (шерсть 50%, акрил 50%; 80 м/100 г) — 550 г; спицы № 8; игла для сшивания.

Узоры: по схеме: набрать на спицы 17 п.

1-й ряд: все изн. (по лицевой стороне).

2-й ряд: все лиц. (по изнаночной стороне).

3-й ряд: все изн.

4-й ряд: снять кром., 7 изн., 1 изн. с двумя оборотами вокруг спицы, 8 изн.

5-й ряд: снять кром., 3 п. вместе лиц., 4 лиц., затем снять со спицы один оборот нитки вокруг изн. и провязать из нее: 1 лиц., накид, 1 лиц., накид, 1 лиц., накид, 1 лиц., затем следующие 4 п. провязать лиц. и 3 вместе лиц., кром. провязать изнаночной.

6-й ряд: все изн.

7-й ряд: снять кром., 3 п. провязать вместе лиц., 2 лиц., накид, 1 лиц., накид, 1 лиц., накид, 1 лиц., 3 лиц., накид, 1 лиц., накид, 1 лиц., накид, 2 лиц., 3 п. вместе лиц.

8-й ряд: все изн.

9-й ряд: кром. снять, 3 п. вместе лиц., 13 лиц., 3 вместе лиц., кром. провязать изнаночной.

10-й ряд: все изн.

Узор повторять с 1-го ряда.

Описание работы

Топ вязать в поперечном направлении с левого рукава перед.

Наберите 17 п. (1 раппорт и 2 кром.) для верхней части рукава, провяжите 3 см. Наберите 32 п. (2 раппорта по 15 п., плюс 2 кром.) для боковой линии топа и провяжите 3 см. Соедините вязание в одно полотно (в точке «а» на схеме), свяжите одним полотном 44 см. Разъедините вязание в точке «б». Свяжите отдельно 22 см для правого рукава (верхняя часть топа), а нижнюю часть — 3 см для переда и 3 см для спинки. Одновременно при вывязывании проймы для спинки прибавляйте по 1 п. в каждом ряду в нижней части спинки (для заниженного края спинки). Свяжав 3 см спинки, соедините вязание в точке «в» и вяжите верхнюю и нижнюю части вместе (прибавляя петли по нижнему краю спинки и не доходя до середины 3 см). Затем убавляйте по 1 п. в каждом ряду спинки в обратном порядке. В точке «г» вязание разъедините, довяжите 3 см для проймы спинки отдельно. Также отдельно довяжите оставшиеся 19 см для левого рукава.

Кокетка: сшейте боковые швы топа и левый рукав. Наберите из верхнего края петли для кокетки.

1-й ряд кокетки: 7 лиц., 2 п. провязать вместе лиц.

2-й ряд: лиц. (если вязать кокетку по кругу, то 2-й и все четные ряды вязать лицевыми, если со швом, то 2-й и все четные ряды вязать изнаночными).

3-й ряд: 6 лиц., 2 п. провязать вместе лиц.

5-й ряд: 5 лиц., 2 п. провязать вместе лиц.

7-й ряд: 4 лиц., 2 п. провязать вместе лиц.

9-й ряд: 3 лиц., 2 п. провязать вместе лиц.

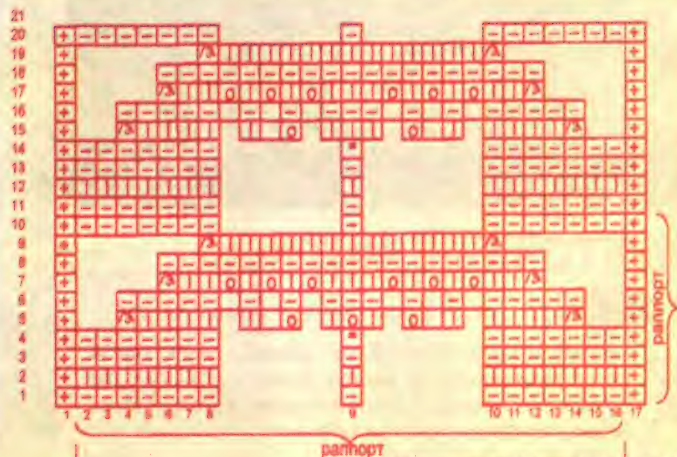
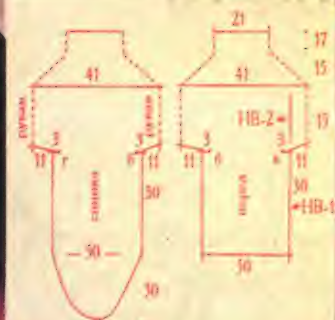
10-й ряд: как 2-й.

Воротник-стойка: продолжить вязание кокетки без изменения количества петель: 20 р. — лиц. гладь, 10 р. — изн. гладь.

Сборка: при необходимости сшить кокетку и воротник-стойку.

Условные обозначения:

- | | |
|--------------------------------|-------------------------------|
| □ — изнаночная петля | □ — лицевая петля |
| ⊗ — 3 п. провязать вместе лиц. | ⊗ — изн. п. с двумя оборотами |
| ⊙ — накид | □ — отсутствие петель |
| ⊕ — кромочная. | |



Подготовила Юлия ИВАНОВА

Размер 46-48. Длина по спинке 62 см.

АЖУРНЫЙ ЖАКЕТ

Легкий жакет с ажурной полосой по низу рукавов и самого жакета, застегнутый на 1 пуговицу, связан из периодически окрашенной нити. Что может быть привлекательнее и удобнее, чем этот милый жакетик, надетый поверх тонкого топа?

Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: нитки периодического крашения, отрезками (хлопок 50%, вискоза 50%; 400 м/100 г) — 500 г; крючок № 2; игла для сшивания, пуговица Ø 3,5 см.

Узоры: по схеме I — ажурная кайма для низа жакета и рукавов, по схеме II — для верхней части жакета и рукавов.

Описание работы

Нижняя кайма для жакета: набрать 75 в. п., ввести крючок в 9-ю п., связать ст. с/н. и продолжить вязание по схеме I (в. п. набраны с учетом 18 петель). Связать полосу шириной 100 см. Поперечная полоса из 12 ст. с/н. является основанием для вязания верха жакета.

Верхняя часть жакета: далее вязать жакет по схеме II. Довязав до проймы, разделить вязание и вязать отдельно полочки и спинку. Сверяйте с выкройкой убавления для V-образного выреза горловины.

Рукав: набрать 80 в. п., ввести крючок в 9-ю п., связать ст. с/н. и продолжить вязание по схеме I, связав полосу шириной 42 см. Поперечная полоса из 12 ст. с/н. является основанием для вязания верха рукава.

Далее вязать рукав по схеме II, вывязав по выкройке окат рукава.

Примечание: для того чтобы верхняя часть каймы из ст. с/н. лучше прилегала к руке и талии, Вы можете заменить ст. с/н. на ст. б/н. в каждом 2-м ряду.

Сборка: сшить рукава, плечевые, боковые швы. Вшить рукава в проймы. В месте крепления пуговицы свяжите на правой полочке цепочку из 15 в. п., поверните вязание и свяжите 1 ряд ст. с/н. Укрепите нить с изнаночной стороны. К левой полочке пришейте пуговицу.

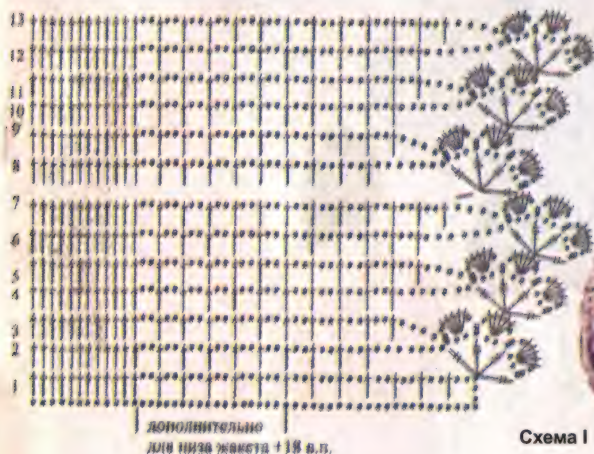
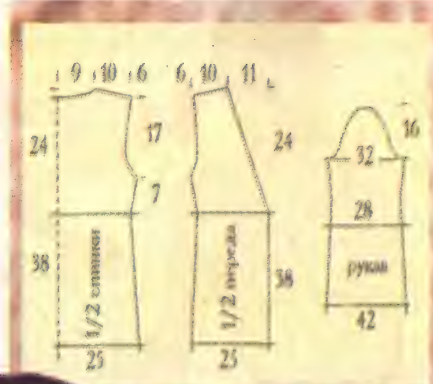


Схема I

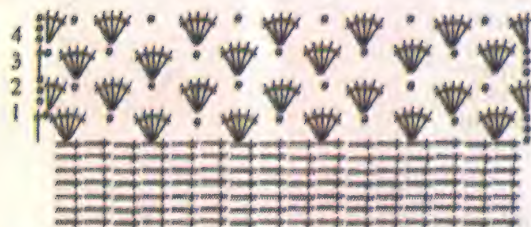


Схема II

Условные обозначения:

- — воздушная петля (в. п.)
- ⋈ — столбик с накидом (ст. с/н.)
- ⋈ — столбик без накида (ст. б/н.)
- ⋈ — столбик с 2 накидами (ст. с 2 н.)



Наряды

для настоящих красавиц

Эти праздничные платья – для свадьбы, выпускного вечера и других торжеств, обязательно найдут свое место в вашем гардеробе. Ведь вы этого достойны!



2

1 Маленькое коктейльное платье с лифом-корсажем, необычным покроем юбки, с отделкой черными контрастными деталями, — модель, на которую стоит обратить внимание.

2 Супернаряд «два в одном» представляет собой сочетание комбинезона и вечернего платья, выполненного в нежно-голубом цвете. Прекрасное решение для любительниц танцевать всю ночь

3



4



до утра и при этом выглядеть элегантно и стильно.

3 Очаровательное платье с облегающим, расшитым верхом, открытыми плечами и двухслойной юбкой: мини и макси позволяют продемонстрировать идеальную фигуру во всей красе.

4 Насыщенный коралловый цвет, мягкий струящийся трикотаж, асимметрия и необычный вырез горловины с бретелью — у этого платья есть все шансы стать настоящим хитом вечера!

5 Облегающее платье с расширенной книзу юбкой и эффектной геометрией линий позволяет зрительно скорректировать фигуру и представить ее в более выгодном свете.

6 Хотите удивить окружающих? Присмотритесь к необычному решению подола этого элегантного черно-белого платья с лифом-корсажем.

7 Все гениальное — просто! У этого платья простого фасона есть три крупных козыря: яркий цвет «фуксия», облегающий покрой и прозрачная вставка на юбке, позволяющая сделать ее нижнюю часть летящей как бы отдельно.

8 Шик, блеск, бахромы! Яркое, необычное, искрящееся от пайеток платье для тех, кто хочет сделать праздник шумным, веселым и незабываемым!

9 Коктейльное платье с необычной деталью у горловины, закрывающей плечи, отделкой черным кружевом и стратегическими вставками на талии, позволяющими визуально сделать талию еще тоньше, выглядит элегантно и очень соблазнительно.





1



2



3



4



5

«ДЖИНСОВАЯ ЭКСПАНСИЯ»

Деним — любимый многими и самый подходящий материал для одежды конца весны — начала лета. Предлагаем вам восхитительную коллекцию одежды на тему

1 Элегантный костюм, состоящий из жакета с пластроном и двумя рядами металлических пуговиц и укороченных брюк свободного покроя, приятен на вид и комфортен в носке.

2 Удобный и практичный комбинезон из серии «надел и пошел» не требует дополнительных аксессуаров и украшений. Решенный в стиле кэжуал, он выручит не в одной ситуации.

3 Комплект из шортиков и курточки в стиле пэчворк выглядит ярко и забавно — то, что нужно для яркого времени года. Если на улице прохладно, шорты можно надеть поверх матовых колготок.

4 Стильное платье с цельнокроеными рукавами, кокеткой и крупной эффектной шнуровкой белыми лентами не оставит равнодушными любителей повседневного стиля.

5 Длинное платье «в пол» с глубоким воротничком-стойкой, открытыми плечами, необычными рукавами, отделкой белой лентой и поясом-шнуром выглядит стильно и романтично.

6 Эффектное платье с вырезом на груди, планками из более светлого денима с металлическими пуговицами, расширенной книзу юбкой с объемными карманами, можно носить с ярким, контрастным топом.

7 Джинсовая курточка практически традиционного классического покроя также украшена поясом-бантом из фактурного шифона — хороший способ представить в новом свете куртку прошлого сезона.

8 Деним + кружево = идеальное романтическое сочетание для города. Нарядное платье с кружевной



отделкой обязательно привлечет внимание молодых девушек.

9 Платье-рубашка с деталями, выполненными из лакированной искусственной кожи нежно-голубого цвета, украшено поясом-бантом из фактурного шифона.

10 Неплохой вариант для работы и учебы! Закрытое платье с отрезной талией, длинными рукавами, расширенной юбкой и деталями, выполненными из более светлого денима и украшенными металлическими пуговицами.

11 Очень стильное и элегантное платье длиной ниже колен с открытыми плечами, глубоким декольте и эффектной отстрочкой — настоящий хит сезона!

Подготовила Марина ГРУЗДЕВА

ПОЧЕМУ РОМАН БЫСТРО ЗАКОНЧИЛСЯ?

Еще недавно он заваливал вас цветами и sms-ками, звонил по несколько раз на день, часто назначал свидания. А сейчас у него много срочной работы, другие планы на выходные, он редко отвечает на ваши звонки и не звонит сам. И так повторяется с каждым новым знакомым. Отношения заканчиваются, не успев начаться. Знакомая ситуация? Возможно, вы как-то не так начинаете строить отношения с мужчинами, поэтому ваши романы так быстро заканчиваются? Какие ошибки женщины совершают в самом начале романтических отношений?

НЕ РАСКРЫВАЙТЕ СВОЮ ДУШУ СРАЗУ

Вы думаете, что после того, как расскажете ему о разводе ваших родителей или о том, насколько несправедлив к вам начальник, вы станете ближе друг другу? Нет. «**А** в нашем первом свидании Дина рассказывала со всеми подробностями о том, сколько мест работы она сменила и что делала на каждом из них, с какими мужчинами она встречалась и какие прически носила, начиная со старших классов школы. Почему она считала, что мне это интересно?» Борис, 28.

Большинство женщин делится с мужчинами своими глубокими чувствами и подробными деталями жизни, пытаясь таким образом установить с ними более тесную связь. Мужчины же предпочитают строить отношения на основе общих интересов. Ваши слишком личные сведения или глубокие переживания, особенно на раннем этапе отношений, могут их напугать.

СОВЕТ НА БУДУЩЕЕ Чтобы побороть в себе желание выложить ему все начистоту прямо сейчас, вспомните свои чувства, когда кто-нибудь вам начинает в подробностях рассказывать свой сон, увиденный прошлой ночью, или пересказывать сюжет нового фильма. Если ваш рассказ начинает приобретать такой же монотонный ритм, смените тему и начните разговор об обычных делах, например, о работе или о любви к кошкам. Если вы сохраните свою личную жизнь в секрете, вам удастся создать вокруг себя ореол некой тайны, что непременно вызовет у него желание узнать вас получше.

ИСПРАВЛЕНИЕ ОШИБОК Если вы поймали себя на том, что уже слишком долго говорите о себе, исправьте положение, сделав ему комплимент: «Мне с тобой так легко общаться! Я и не заметила, как рассказала тебе почти все о своей

жизни!» Он успокоится, сделав вывод, что такое поведение для вас нетипично.

НЕ БУДЬТЕ НАЗОЙЛИВОЙ

Как показывает опыт, слишком частые звонки, sms-ки, сообщения в сети и по электронной почте могут создать у мужчины впечатление, что его, как волка, обложили красными флажками, и теперь он не смеет шагнуть без того, чтобы не наткнуться на ваше виртуальное присутствие. А может быть, вы так сильно в нем нуждаетесь, что ему придется стать вашей постоянной «жилеткой», в которую вы постоянно будете изливать свои проблемы?

«**Я** был рад первому посланию Светы, в котором она благодарила меня за вечер, проведенный вместе, но потом она стала посылать мне чуть не почасовые отчеты: о чем думала, куда ходила с подругами, какие проблемы у нее на работе. Чтобы спастись от этого потока ненужной информации, я вынужден был закрыть от нее свою страничку ВКонтакте. На этом наши отношения и закончились». Игорь, 23.

СОВЕТ НА БУДУЩЕЕ Запомните золотое правило: никогда нельзя быть инициатором более половины контактов со своим парнем. Психологи советуют звонить или писать ему никак не чаще одного раза в день, а лучше — 2-3 раза в неделю. Вы же не хотите, чтобы он думал, что вы заиклились на нем, жить без него не можете, а процесс завоевания вас для него уже закончен.

Пусть он добивается вашего внимания. Такие отношения мужчине ближе и понятней. Когда у вас возникает непреодолимое желание ему позвонить, попробуйте чем-нибудь отвлечься: займитесь любимым делом, позвоните подруге, прогуляйтесь. Возможно, желание пройдет. Сократите свои послания до одной-двух строчек и попробуйте преодолеть желание писать ему всякий раз, как только у вас выдалась свободная минутка.

ИСПРАВЛЕНИЕ ОШИБОК Если в последние дни вы звонили или писали ему слишком часто, сделайте перерыв на несколько дней. Когда же вы снова напишете или позвоните ему, обязательно дождитесь ответного хода и только тогда возобновляйте общение. И не забывайте, что ваши ответы должны быть короткими.

НЕ ЗАВОДИТЕ РАЗГОВОРОВ О СОВМЕСТНОМ БУДУЩЕМ

В каждом мужчине живет патологический страх потерять свободу. Поэтому они бегут, как от огня, от женщин, которые на каждого нового знакомого примеривают роль будущего мужа.

«**П**осле того, как мы провели с Жанной несколько приятных вечеров, она вдруг очень серьезно меня спросила: «Как ты думаешь, к чему ведут наши отношения?» А я и не задумывался над этим вопросом. Мне просто было хорошо рядом с ней. Думать о нашем будущем было еще рано. Поэтому я подумал, стоит ли мне вообще с ней встречаться, если она делает ставку на серьезные отношения уже через несколько дней после знакомства?» Марк, 26.

СОВЕТ НА БУДУЩЕЕ Конечно, вы можете рассматривать его как потенциального жениха и строить планы совместного счастливого будущего, но ни в коем случае не говорите ему об этом! Лучше понаблюдайте за ним и ненавязчиво делайте то, что нравится ему. Полюбите его увлечения, хвалите его за достижения, восхищайтесь им, окружите его любовью и нежностью. Но главное, делайте все это искренне. Мужчина, как ребенок, сразу почувствует фальшь. И не задавайте провокационных вопросов, лучше сделайте так, чтобы он сам захотел перевести ваши отношения в стадию серьезных.

ИСПРАВЛЕНИЕ ОШИБОК Если вы



почувствуете, что после ваших вопросов он насторожился, разрядите обстановку, сказав что-нибудь вроде: «Ладно, давай не будем ничего загадывать, а будем наслаждаться тем, что мы вместе». После этого сразу же смените тему на ту, которая ему интересна, и больше никогда сами не заводите об этом разговор.

НЕ ПЫТАЙТЕСЬ ИМ МАНИПУЛИРОВАТЬ

Не надо заменять его маму и решать за него, что для него хорошо, а что плохо. Возможно, он и от мамы этого не терпит.

«**М**ы встречались с Катей всего несколько недель, и я почувствовал, что она начинает вести себя так, как будто я ее собственность и у меня нет своих дел и желаний, а есть только одна мечта: угодить Ее Высочеству, угадывая и выполняя все ее приказания и прихоти. Она вдруг начала вести себя так, как будто я был ей чем-то обязан. Она опаздывала на каждое свидание на полчаса, а когда появлялась, на ее лице было написано: «Мне положено опаздывать, а ты ОБЯЗАН меня ждать». Когда мы ужинали в кафе, она пыталась выбирать блюда за меня, объясняя, что мне можно есть, а чего нельзя, потому что ей казалось, что я веду не совсем здоровый образ жизни. Сначала я терпел, потому что она мне нравилась и я очень хотел продолжения наших отношений, но она сама поставила на них крест. Однажды она позвонила и сказала, чтобы я пришел к ней помочь искупать и расчесать ее пса, которого я просто терпеть не мог. Когда я отказался, сославшись на срочные дела, она закатила мне скандал. Тогда я решил, что с меня хватит». Сергей, 21.

СОВЕТ НА БУДУЩЕЕ Многие женщины, как только чувствуют, что мужчина попал под воздействие их чар, начинают им манипулировать, раскладывая по полочкам его жизнь и привычки, делать замечания и вообще перевоспитывать на свой лад. Если мужчина — личность слабая и зависимая, возможно, его будет устраивать навязанная ему роль пажа. Но даже в этом случае он будет бунтовать, потому что и у самого слабого мужчины есть подсознательное желание и стремление быть ведущим, а не ведомым. Если мужчина по натуре лидер с сильным характером, он просто не потерпит такого отношения, какие бы чувства он к вам ни испытывал.

Женщины нуждаются в любви и поддержке любимого мужчины, а мужчине, кроме любви, нужны уважение и возможность оказывать эту поддержку. Не пытайтесь им командовать, отдайте бразды правления в его руки. Помните: сила женщины в ее слабости.

ИСПРАВЛЕНИЕ ОШИБОК Если вы поняли, что выбрали неверную тактику, исправьтесь, сказав ему: «Милый, я так рада, что могу в любой момент поло-

житься на тебя». И впредь ведите себя соответственно.

НЕ СПРАШИВАЙТЕ ЕГО: «ЧТО СЛУЧИЛОСЬ?»

«**К**огда Толя хмурился, я начинала нервничать и спрашивать его: «У тебя все в порядке?» Однажды он сказал, что больше не может выносить мои постоянные приставания, и наши отношения после этого быстро сошли на нет». Рита, 24.

Даже когда мужчины чем-то озабочены, большинство из них предпочитают не распространяться о своих чувствах. Спрашивая о том, не случилось ли чего, женщины считают, что проявляют участие, а мужчины расценивают это как вторжение в их личную жизнь.

СОВЕТ НА БУДУЩЕЕ Его хмурое лицо или вздох разочарования может не иметь никакого отношения к вам. Так что, если когда-нибудь вы скажете ему: «Мне кажется, ты что-то не в духе» (в чем нет ничего плохого), а он не захочет говорить на эту тему, не принуждайте его. Если вам на самом деле нужно знать, задавайте конкретные вопросы, например: «Ну и как прошло то совещание?» Такой вопрос даст ему понять, что вы интересуетесь одним конкретным событием, а не пытаетесь влезть в его душу. И ни в коем случае не выходите из себя, если он будет молчать, так как это создаст замкнутый круг: чем больше вы будете настаивать, тем больше он будет скрывать свои чувства, а чем больше он будет скрывать, тем больше вы будете его просить открыться.

ИСПРАВЛЕНИЕ ОШИБОК Вы уже пытались разрушить кирпичную стену молчания? Лучше остановитесь и помолчите. Ваше молчание даст ему понять, что вы не собираетесь постоянно расспрашивать обо всех происшествиях в его жизни.

НЕ ПРИЗНАВАЙТЕСЬ ЕМУ В ЛЮБВИ

Вы просто без ума от него, от его внимания, цветов и подарков? Признание в любви в начале отношений может иметь эффект разорвавшейся бомбы, даже если мужчина на самом деле очарован и сказал вам об этом.

«**Я** люблю тебя» — эти слова могут заставить его задуматься: соответствуют ли его чувства вашим. «Через два месяца после того, как мы стали встречаться с Леной, она призналась мне в любви. К тому времени наши отношения стали более серьезными, и, скорее всего, я бы сам сказал ей это через месяц-другой, но в тот момент я почувствовал себя загнанным в угол: если бы я не ответил ей тем же, она бы расстроилась, а если бы я признался ей в любви, она бы начала писать родственникам свадебные приглашения. Я просто сказал ей: «Спасибо». Дмитрий, 28.

СОВЕТ НА БУДУЩЕЕ Более безопасный способ выразить свое восхищение: сказать, что конкретно вы любите в своем мужчине. Например, когда вы вместе готовите ужин, улыбнитесь и заметьте: «Я люблю проводить с тобой вечера», или скажите о чем-нибудь более конкретном, например: «Я восхищаюсь терпением, с которым ты выслушиваешь мои сумасшедшие истории». Это позволит вам выразить свои чувства и оценить его реакцию. В то же время, от него не требуется никакого ответного признания.

ИСПРАВЛЕНИЕ ОШИБОК Если на ваше «Я люблю тебя» он ответил: «Классно!» или «Спасибо» — всё, можете переходить к любой другой теме и ни в коем случае не извиняйтесь за свой шаг, это все равно, что признаться еще раз. Лучшее всего не заострять на этом внимание.

Чтобы избежать ошибок в начале романтических отношений, следует не впадать в эйфорию, а обдумывать каждый свой шаг, принудительно считать свои звонки и sms-ки, чтобы их количество не зашкалило, думать заранее, какая у него может быть реакция на ваши слова или поступки.

«А как же безрассудства любви?» — спросите вы. Все зависит от того, что именно вы хотите получить от отношений: стать героиней короткого романа или любить и быть любимой.



Гороскоп

с 15 мая по 15 июня

Астролог-консультант Ольга Бура

ОВЕН Во второй половине мая в финансовых делах не исключены ошибки. В контактах возможны ссоры или непонимание. Не теряйте чувства меры, считайтесь с мнением окружающих. В первой половине июня ранее начатые дела будут развиваться успешно. Путешествия, общение с приятными людьми, встречи и завязанные в этот период новые контакты могут открыть для вас перспективные горизонты.

Неблагоприятные дни в мае: 16, 21, 26, 31. В июне: 4, 8, 13.

ТЕЛЕЦ Вторая половина мая — благоприятный период для карьеры, а также для решения любовных и семейных проблем. В конце мая и в первой половине июня вам придется активно заниматься укреплением своего финансового положения. С начальством и партнерами возможны разногласия по отдельным позициям. Полная ясность во всех делах наступит после новолуния, которое состоится 16 июня.

Неблагоприятные дни в мае: 15, 19, 24, 29. В июне: 3, 7, 12.

БЛИЗНЕЦЫ Период с 15 по 26 мая может принести плохое самочувствие. Постарайтесь хорошенько отдохнуть на природе. После 25 числа ожидается творческий подъем, возможно получение крупной суммы денег. С 1 по 15 июня внимания потребуют личные дела. Кто-то будет готовиться к переезду, кто-то оформлять приобретение недвижимости, кому-то придется заниматься проблемами родственников.

Неблагоприятные дни в мае: 16, 22, 25, 30. В июне: 4, 8, 13.

РАК После 15 мая жизненный тонус большинства людей этого знака снизится. Возможно, придется отказаться от новых планов, важных шагов и решений, снизить свою деловую активность. В первой половине июня не исключены расходы на профилактическое лечение или поездку с целью санаторно-курортного лечения. Но по-настоящему вас оздоровить может отдых у теплого моря или поездка за рубеж.

Неблагоприятные дни в мае: 15, 19, 23, 28. В июне: 3, 7, 11.

ЛЕВ Во второй половине мая вы можете столкнуться с неискренностью друзей. Вероятны расхождения во взглядах и с сослуживцами, и в семье. Дела будут продвигаться с трудом. Первая половина июня — беспокойный и очень не простой период. В делах и личной жизни вам будут мешать как изданный оптимизм, так и необдуманные поступки. Подумайте о своем здоровье: оно давно требует к себе внимания.

Неблагоприятные дни в мае: 17, 21, 25, 31. В июне: 5, 9, 13.

ДЕВА В период с 15 по 22 мая вам придется предельно сосредоточиться на своей работе и обязанностях. После 16 числа могут появиться заманчивые предложения, способные расширить ваши финансовые перспективы. В первой половине июня перед вами встанет целый ряд сложных задач. Верьте в свои силы. Не полагайтесь на коллегу. Только жесткий контроль поможет вам достичь хороших результатов.

Неблагоприятные дни в мае: 20, 24, 28. В июне: 2, 6, 10.

ВЕСЫ Во второй половине мая в отношениях с коллегами и начальством вам потребуются большое терпение. После 17 числа возможен возврат старых долгов, заключение важных новых договоров. В первой половине июня могут открыться новые перспективы в делах. Возможна удачная поездка или встреча с коллегами или дальними родственниками, с которыми видаться приходится очень редко.

Неблагоприятные дни в мае: 17, 21, 27, 31. В июне: 5, 10, 13.

СКОРПИОН После 16 мая вы можете оказаться в центре каких-то интриг. Возможно, придется срочно урегулировать вопросы финансового характера. В личной жизни вы можете стать жертвой слухов, сплетен, беспричинной ревности. В начале июня вы сумеете повернуть отношения с окружающими в нужную сторону, но это не ваш месяц и, если есть возможность, лучше отправиться в отпуск.

Неблагоприятные дни в мае: 20, 24, 28. В июне: 2, 6, 12.

СТРЕЛЕЦ Во второй половине мая ваше внимание будет сосредоточено на личной жизни и партнерских отношениях. С некоторыми делом дойдет до серьезной ссоры. В первой половине июня звезды рекомендуют искать компромисс, приложив все усилия. С финансами в этом периоде ожидаются проблемы. Воздержитесь от мелких расходов, так как скоро вам потребуются деньги на что-то серьезное.

Неблагоприятные дни в мае: 17, 22, 30. В июне: 5, 9, 14.

КОЗЕРОГ Домашние дела, заботы о детях и работа во второй половине мая сплетутся в тесный клубок, не оставляя времени для отдыха. Но в период с 23 по 27 мая здоровье может дать собой. Больше внимания к себе. Июнь отодвинет домашние заботы на второй план. В первой половине месяца возможна интересная поездка, которая позволит вам не только поднять настроение, но и укрепить здоровье.

Неблагоприятные дни в мае: 18, 23, 29. В июне: 2, 6, 11, 15.

ВОДОЛЕЙ Вторая половина мая — благоприятный период для очередного творческого взлета. В конце месяца вашу семью ожидают приятные события и крупные расходы. Возможно, кто-то из друзей или родственников придет погостить. В первой половине июня в профессиональных делах возможно затишье. Поэтому можно будет отправиться на отдых или заняться своими сугубо личными делами.

Неблагоприятные дни в мае: 17, 22, 26, 31. В июне: 5, 8, 14.

РЫБЫ Во второй половине мая домашние проблемы будут отвлекать от важных дел. С 24 по 29 мая возможны проблемы со здоровьем. Будьте внимательнее к себе, избегайте травмоопасных ситуаций. С наступлением июня о вас вспомнят старые знакомые, им потребуется ваша помощь. Не исключено, что ваш дом неожиданно посетят гости, и их нашествие сделает вашу жизнь достаточно спокойной.

Неблагоприятные дни в мае: 18, 24, 29. В июне: 2, 7, 10, 15.

Считается, что бабушки любят внуков больше, чем детей. Хотя, скорее, следует говорить о том, что у них есть возможность уделять внукам больше времени и внимания, а заодно исправлять те промахи в воспитательном процессе, которые они сами когда-то допустили. Но нас сегодня интересует совсем другой вопрос. Все замечают, что многие бабушки одних внуков любят больше, а других меньше, что бабушки со стороны папы зачастую вообще исчезают из жизни внуков после развода родителей. Но самое главное, что это видят не только взрослые, но и дети. Как ответить на вопрос ребенка: «Мама, а почему бабушка больше к нам не приходит?» или «Мама, а почему бабушка любит Петю (Васю, Машу) больше, чем меня, играет с ним, водит его в цирк и парк, а меня нет?»

Это очень коварные вопросы. Оставить их без ответа нельзя, и объяснить все ребенку, чтобы при этом не вырвалась наружу затаенная обида на маму или свекровь, сложно. Если вы заметили, что ваша мама или свекровь неодинаково относятся к внукам, будьте готовы, что рано или поздно ребенок об этом спросит. Причем спросит и в том случае, если он сам любимый внук, но видит, что других внуков бабушка любит меньше.

И самое страшное в том, что причину разрыва отношений с бабушкой после развода родителей или неравного отношения бабушки к внукам дети всегда ищут в себе, задавая себе вопросы: «Что я сделал не так, что бабушка перестала меня любить?» или «Неужели я такой плохой, что бабушка не хочет меня больше видеть?». И если ребенок не получит ответов на все эти вопросы, есть большая опасность, что он либо решит для себя, что в жизни вообще никого любить нельзя, либо заработает на всю жизнь комплекс неполноценности.



КАК ОТВЕТИТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК СПРАШИВАЕТ...

...Почему бабушка любит его меньше остальных внуков?

Если есть какая-то объективная зацепка, используйте ее в своем ответе на вопрос.

Например, другие внуки живут вместе с бабушкой или ближе к ней. В этом случае разницу в отношении к детям можно списать на то, что с другими внуками бабушка чаще видится, общается, все про них знает, а ваш ребенок бывает у нее редко, как гость, вот бабушка и относится к нему, как к гостю, ведь она его близко не знает.

Увашего ребенка есть еще одна бабушка, а у его кузенов — нет. Это вообще отличное объяснение. Его любят аж две бабушки, а тех внуков только одна, поэтому тех деток бабушке приходится любить за двоих.

Можно объяснить разницу в отношении тем, что те внуки младше и требуют больше внимания.

В общем, найдите разумное и понятное ребенку объяснение. А главное, найдите бонус. Например, наличие еще одной бабушки, или то, что зато вы его очень сильно любите и больше проводите времени с ним, а тем внукам бабушка заменяет маму, потому что их мама много работает.

УШЕЛ ПАПА, НЕ СТАЛО И БАБУШКИ

К сожалению, так бывает в жизни. На вопрос, почему

«БАБУШКА МЕНЯ БОЛЬШЕ НЕ ЛЮБИТ?»

бабушка больше не приходит, просто скажите, что папа, видимо, обиделся на вас и не разрешает бабушке к вам приходить. А дальше все зависит от того, сохранили ли вы нормальные отношения с бывшим мужем.

● Если ребенок регулярно, без препятствий с вашей стороны, видится с папой, и вы общаетесь с ним, значит, обязательно задаст папе вопрос, почему он не пускает к нему бабушку. Пусть ваш бывший муж сам разбирается со своей мамой. Но обычно, если отношения между бывшими супругами сохраняются, то, так или иначе, ребенок общается и с родителями отца, и подобный вопрос может не возникнуть вообще.

● Если папа ушел из семьи и совсем забыл про своего ребенка, значит, ребенок на него и так обижен, поэтому такое объяснение разрыва отношений с бабушкой вполне поймет.

КАК ПОСТУПИТЬ?

Сначала объяснитесь с ребенком и успокойте его, уверьте в своей любви, а потом уже объясняйтесь со взрослыми — в зависимости от ситуации.

● Позвоните бывшей свекрови и скажите, что хоть вы и обижены на ее сына, но хотите, чтобы ребенок продолжал общаться с бабушкой, он по ней скучает. Ведь ваш развод вовсе не повод, чтобы она порвала отношения с внуком.

Поставьте только одно условие: она не должна обсуждать с ребенком развод родителей и осуждать кого-то из них.

● Если ваше

чадо осталось недолюбленным вашей мамой, смело вызывайте ее на откровенный разговор. Вы обе — взрослые люди, обе понимаете, что заставить себя любить невозможно. Но сделать над собой усилие и не оказывать явного предпочтения кому-то из внуков маме вполне по силам. Это особенно важно, пока дети маленькие, потом у них появятся друзья, и станет не до бабушек, но в раннем детстве любовь близких родственников очень важна.

● Свекровь больше времени и внимания отдает другим внукам? Подключите к серьезному разговору мужа. Часто бывает, что бабушки больше любят внуков от дочери, чем внуков от сына. Но ей можно объяснить, что, хотя в своих чувствах она вольна, не вольна демонстрировать их внукам, которые формально равны.

ДОРОГИЕ БАБУШКИ! Возможно, вы не задумывались над этим, не анализировали свое отношение к внукам, не замечали разницы. У вас есть отличный повод сделать это, пока не поздно. Во-первых, дети ни в чем не виноваты, они открыты для любви и ждут ее от вас. Во-вторых, маленькими они будут очень недолго, а в старости вам захочется от них внимания, понимания и помощи, причем от всех, а не только от самых любимых. Но как аукнется, так и откликнется.

Подготовила
Галина УШАКОВА



МУЖЧИНА С БУКЕТОМ В РУКАХ

У любой женщины, когда она его видит, в душе появляется легкая зависть к той, которой он несет эти цветы. А у многих вырывается легкий вздох сожаления и досадливая мысль: «А мой-то мне уже тысячу лет цветов не дарил...»

Почему мужчины дарят женщинам цветы? От души? Чтобы сделать приятное? Потому что так принято?

Они дарят цветы по одной простой причине: женщины это любят. Даже если ей потом придется носить огромный букет весь день через весь город, женщина может ворчать, но в душе будет бесконечно счастлива. Потому что женщина с цветами выглядит красиво, чувствует себя женщиной и ощущает прилив уверенности в себе. Дальновидные мужчины знают, какой бы современной и независимой ни была женщина, букет любимых цветов гарантированно поднимет ей настроение и поможет завоевать ее расположение. Ведь цветы — это красивый безмолвный комплимент.

● Не думайте, что один цветок в подарок — признак жадности. Всего один, но изысканный, цветок обычно дарит мужчина-эстет, художник в душе, которого раздражает обилие деталей.

● Огромный букет кажется признаком безумной влюбленности и расточительности. Но цветы охапками обычно дарят любители получать все и сразу: терпение не относится к их достоинствам.

● Если на первое свидание мужчина пришел с цветами, зачитайте ему этот бонус. Обычно мужчины не готовы раскошелиться на даму, с которой еще непонятно, получится завязать отношения или нет.

МНЕНИЕ ФЛОРИСТА

Мужчины, приходя в магазин, спрашивают: «Эти цветы как называются, а эти, а эти? А почему у них цена такая разная?» Кажется, что им удобнее было бы, чтобы все цветы продавались по одной цене, и желательно на вес. Тогда они бы приходили в цветочный магазин и говорили: «Мне полкило цветов, заверните». Часто мужчины просят продать цветы, а когда их спрашивают, какие цветы любит его девушка, отвечают: «Любые» или «Понятия не имею». Некоторые покупают огромные помпезные букеты просто потому, что они дорогие и, как им кажется, статусные. Другие, наоборот, покупают самые дешевые цветы в целлофановой упаковке, потому что упаковку все равно выбрасывать, да и сами цветы все равно завянут, а тратить на них деньги жалко. На вопрос «Зачем же тогда покупаете?», — отвечают: «Так положено, она же ждет!».

ДАРИТЬ ЦВЕТЫ ЛЮБИМОЙ — УДОВОЛЬСТВИЕ

И хотя мнение специалиста надо учитывать, все-таки есть мужчины, которые считают, что они обязаны дарить женщинам цветы уже потому, что они мужчины, а цветы для любимой женщины — это вообще не обязанность, а удовольствие.

ПОЧЕМУ ОНИ ЭТО ДЕЛАЮТ?

У разных по натуре мужчин совершенно различные порывы подарить своей даме цветы.

РОМАНТИКОМ движет искреннее желание сделать ей нечто приятное, поэтому он подолгу и тщательно выбирает цветы, нюхает их и рассматривает.

ПРАГМАТИК дарит цветы, потому что так положено. Выбирает те, что посвежее и поприличнее на вид, покупает первые, которые понравились... ему! При этом неважно, понравятся ли они его девушке.

РАЦИОНАЛИСТ, скорее всего, подарит вместо букета горшок с комнатным растением, ведь такой подарок экономней и радовать (напоминать о нем) будет долго.

ЖАДИНА, если все-таки расщедрится, купит первый попавшийся и самый дешевый букет, да еще будет просить скидку.

САМОВЛЮБЛЕННЫЙ ТИП купит самый дорогой букет в самой стильной упаковке и вовсе не потому, что хочет доставить удовольствие даме, а потому что ему очень приятно любоваться собой — таким внимательным, заботливым, способным на шикарные подарки.

БУНТАРЬ никогда не станет покупать цветы в те дни, когда принято дарить цветы женщинам. Он не будет толкаться у прилавков, как все обычные мужчины, он купит цветы и преподнесет их... 15 февраля или 9 марта.

ХАРАКТЕР ПО БУКЕТУ

Внимательный мужчина обязательно узнает, какие именно цветы обожает его любимая, и всегда будет дарить ей именно их. За такого мужчину надо держаться.

Но, к сожалению, большую часть сильного пола женские предпочтения совершенно не волнуют.

«Я люблю монобукеты и терпеть не могу нежно-розовый цвет. Муж часто дарит мне цветы. Но это всегда огромные букеты из разных цветов со всякими листьями и «укропом». И эти букеты всегда в нежно-розовых тонах. Я уже устала с этим бороться». Анна, 30.

Если мужчина дарит не те цветы, которые нравятся женщине, а выбирает их на свое



усмотрение, значит, он видит и использует в этом возможность выразить в этом выборе себя.

РОЗЫ любит дарить активный, уверенный в себе мужчина. А если он редкого необычного цвета, значит, у вашего мужчины богатый внутренний мир. Но такой поклонник может «задавить» своим авторитетом и «достать» чрезмерной опекой. Обычно он занимает позицию «я всегда прав». Ну что ж, зато надежен.

ТОЛЬПАНЫ — очень нежные цветы, и их чаще всего выбирает в качестве подарка опытный обольститель. Такой мужчина в душе перфекционист и любит, чтобы рядом была женщина с безупречной внешностью. Но и в этом случае добиться единоличного обладания таким мужчиной сложно, для этого придется приложить немало усилий.

Мужчина, который дарит своей возлюбленной **ИРИСЫ И ГЛАДИОЛУСЫ**, энергичен, силен и целеустремлен. Такой мужчина ценит порядочность и дружбу. А поскольку его желания часто входят в конфликт с реальностью, то, если хотите быть рядом с таким мужчиной, придется научиться время от времени возвращать его на землю, но при этом всегда поддерживать все его начинания.

ГЕРБЕРЫ выберет легкий на подъем жизнерадостный романтик, ведь этот яркий цветок, похожий на огромную ромашку, как солнечная улыбка. Если мужчина дарит вам герберы, знайте, рядом с ним никогда не придется скучать.

ОРХИДЕИ, ЛИЛИИ, НАРЦИССЫ — выбор самоуверенного мужчины, рядом с которым можно быть только на вторых ролях и довольствоваться теми крохами внимания, на которые он расщедрится.

ПИОНЫ ИЛИ ХРИЗАНТЕМЫ обычно дарит добрый, простой и открытый для общения мужчина. Но не стоит считать его мягкотелым и неуверенным в себе. Из таких мужчин получаются прекрасные мужья и заботливые отцы.

ПОЛЕВЫЕ ЦВЕТЫ, А ТАКЖЕ СИРЕНЬ выберет мужчина, которому претит показуха. Он серьезен и сдержан в своих чувствах. Такие любят скромных женщин и бегут от напористых дамочек.

Мужчина, который любит дарить **ГВОЗДИКИ**, очень неоднозначен. Вам его выбор кажется скучным, возможно, вы посчитаете его жадноватым. Не спешите. На самом деле, перед вами — мастер дипломатии, скрывающий свою суть, ловкий манипулятор, с которым вы никогда не будете знать, чего ожидать в следующее мгновение. При этом он вежлив, корректен, и за него никогда не будет стыдно.

СБОРНЫЙ БУКЕТ сам по себе ничего конкретного не расскажет вам о мужчине, в этом случае следует обратить внимание на преобладающий в букете цвет.

ВЫБОР ПО НАИТИЮ

Если выбор цветов может зависеть, например, от их стоимости, то цветовую гамму мужчина выбирает подсознательно. Он вряд ли знает о значении того или иного цвета в букете и никогда не сможет объяснить, чем красные цветы лучше, чем желтые. Он просто выбирает цветы какого-то определенного цвета.

ОПТИМИСТ выберет цветы в **КРАСНО-ОРАНЖЕВОЙ** гамме. С таким открытым, непосредственным человеком очень комфортно рядом. Если не подстегивать развитие романа, вас ждут отношения, полные романтики. Но не стоит забывать, что такой мужчина всегда чувствует

себя победителем, даже если по его внешнему виду этого не скажешь. Не факт, что его не потянет победить еще одну женщину, а возможно, и многих.

НЕДОВОЛЬНЫЙ НАСТОЯЩИМ мужчина выбирает обычно **ГОЛУБЫЕ** цветы. Он любит заниматься самокопанием, нередко живет прошлым.

Чтобы заставить такого мужчину свернуть горы, надо стать для него недостижимой, непонятой и несбыточной мечтой.

РОМАНТИК выберет **РОЗОВЫЙ** цвет. Он любит мягких, сентиментальных, добрых и доверчивых женщин. Если такой решит, что вы его идеал, переубедить его невозможно. И надо ли? Он будет выполнять любые капризы любимой и верить ей, несмотря на очевидное. Именно из таких мужчин получаются «подкаблучники».

ПОБЕДИТЕЛЬ предпочтет **ЖЕЛТЫЙ**. Не каждый осмелится дарить желтые цветы, ведь даже мужчины знают, что это — вестники разлуки. На это может решиться только обладающий неординарным мышлением и недюжинным интеллектом мужчина-победитель, фантазер, абсолютно равнодушный к общественным нормам, если они идут вразрез с его убеждениями. Нет ничего более жизнеутверждающего, чем желтые цветы. Получив в подарок букет желтых цветов, знайте, вам задают вопрос: «Готовы ли вы к чему-то необычному и нестандартному?»

ДАТЬ ТРАДИЦИИ

К большому нашему сожалению, надо признать, что большинство мужчин абсолютно уверены в том, что надо дарить девушке цветы, когда ухаживаешь за ней, чтобы добиться благосклонности. А уже завоеванной женщине, тем более жене, вполне достаточно букета на день рождения, 8 марта и годовщину свадьбы.

Самое прискорбное, что мужчины не понимают самого главного. Цветы — это не сухой ритуал, не просто традиция, цветы для женщины — это знак внимания, симпатии, заботы и уважения. И если ваш мужчина дарит вам цветы чаще трех раз в году, цените это.

Подготовила Мария ДРОНОВА



НОВАЯ СКАМЬЯ ИЗ СТАРЫХ СТУЛЬЕВ

Раздумываете, не сжечь ли скопившиеся на даче старые стулья? Не торопитесь! Они еще могут вам послужить.



● Если хотите яркую скамью, покрасьте стулья в разные цвета, а поверх доски-сиденья положите матрасик в пестром чехле.

● Из двух стульев и четырех спинок может получиться отличный угловой диванчик. Соедините их так, как показано на фото, а единое сиденье настелите из досочек.

● Если хотите получить так называемую французскую садовую скамью, соедините спинки стульев рамой, уложите поверх нее толстую доску и матрасик. Для большей устойчивости можно соединить спинки рамой еще и внизу.

● Спинки от двух одинаковых стульев могут стать боковинками для обычной садовой скамьи. А сиденье и спинку можно выполнить из досок.

● Сидя на скамье вдвоем, сложно вести общую беседу. Но только не на такой скамье, у которой спинки расположены в шахматном порядке.

● Выкрасите в один цвет три разных стула и соедините их сиденьем из обрезной доски толщиной 30 мм.

● Стулья расшатались и сиденья никуда не годятся? Прикрутите к спинкам стульев устойчивые табуреты, которые и будут сиденьем скамьи. Покрасьте и стулья, и табуреты в один цвет.





ИЗЮМИНКА САДОВОГО ИНТЕРЬЕРА

Кроме скамей, из старых стульев можно смастерить вешалку для одежды, полочку-вешалку для душа, стул на основании из пня или качели.

Подготовила
Валентина ЖИЛИНА



ЗАМУЖ — ЗА НЕГО?...

Кажется, еще совсем недавно Вы решали дилемму: идти или не идти на свидание с Вашим новым знакомым. Вы выбрали первое и теперь не только не жалеете об этом, но уже и подумываете, а не пойти ли с этим, ставшим для Вас таким близким, человеком и под венец! Помочь разобраться в Вашей ситуации и оценить, не опрометчив ли будет такой поступок с Вашей стороны, может предлагаемый тест.



1 Когда он говорит о своей маме:

- А. В нем чувствуется плохо скрываемое раздражение.
- Б. Вы чувствуете легкие уколы ревности: у них такие классные отношения!
- В. В его голосе звучит доброта.

2 Если вы встречаете на улице семейную пару с капризничавшим малышом:

- А. Он недовольно смотрит в другую сторону.
- Б. Он нежно берет Вас за руку: возможно, дети — ваше недалекое будущее.
- В. Вы провожаете троицу улыбкой, а он подшучивает: слава Богу, это пока не наша проблема.

3 Вы знаете, что до вас у него была подруга, и вдруг случайно находите ее записку... Вы:

- А. Совершенно спокойны: это всё в далеком и безвозвратном прошлом.
- Б. Стараетесь не выдать ему своего беспокойства.
- В. Ровным голосом интересуетесь, как она поживает.

4 Были праздники, было много еды... И вот распята: в любимое платье — не влезли! Он:

- А. Пряча улыбку, убеждает, что полные девушки — его истинная страсть.
- Б. Прозрачно намекает, что десерты — ваш враг. Во всяком случае, временно.
- В. Предлагает совместный план вашего спасения: ближайшие

выходные отдать роликам или велосипеду.

5 То ли погода отвратительная, то ли настроения нет, но на любовь как-то не танет. А когда вы просите не трогать вас, он:

- А. Недовольно бурча, тянется за пультом.
- Б. Осторожно обнимает вас и нежно целует, целует, целует, понемногу вновь пробуждая в Вас желание.
- В. Беспокоится, не больны ли Вы.

6 Что он для Вас? Где-то глубоко в душе вы уверены, что если расстанетесь, то:

- А. Свято место пусто долго не будет.
- Б. Такого Вам больше не найти!
- В. Сначала глубоко опечалитесь... а потом начнете искать новые знакомства.

7 Вы с ним вместе провели неделю у моря. Но все семь дней шел дождь. Собирались домой, вы думаете, что:

- А. Все сложилось неудачно: ни позагорать, ни поплавать не удалось, а сидеть под крышей можно было и дома...
- Б. Можно быть довольной: вы не расставались ни на минуту.
- В. Вот оно, счастье: природа подарила вам семь дней для непрерывных занятий любовью.

8 Как вы поступите, узнав, что у него, как у всякого мужчины, есть какой-нибудь «милый»:

недостаток: например, он немного рассеян или немного ленив, или немного упрям?

- А. Вы примете его таким, какой он есть.
- Б. Будете терпеть, но не до бесконечности, а потом поставите вопрос ребром: или он стремится к идеалу, или Вы уходите.
- В. Вы рассчитываете благодаря своей настойчивости понемногу его переделать.

9 Вы чувствуете прилив любовного желания, когда представляете себе его:

- А. Укачивающим вашего малыша несколько лет спустя.
- Б. Склонившимся над деловыми бумагами у себя в офисе.
- В. Оставшимся с Вами наедине в первый раз.

10 По TV идет матч с его любимой командой. Он:

- А. Переживает так громко, что волнуются даже соседи.
- Б. Так комментирует происходящее на экране, что увлекает и Вас.
- В. Весь ушел в игру, ничего не видит и не слышит вокруг.

11 Отметьте буквой «в» утверждения, на ваш взгляд верные, и, соответственно, неверные — буквой «н».

- А. По социальному статусу вы равны.
- Б. Он не стесняется при всех

держат Вас за руку.

- В. У вас общие интересы.
- Г. Его отношение к своей маме Вас раздражает.
- Д. Зная о его прошлых похождениях, Вы, тем не менее, уверены: Вам он не изменяет.
- Е. Он ест всегда так аппетитно.
- Ж. Уже с самых первых ваших встреч вам сопутствовали весьма удивительные совпадения.
- З. В постели вы почти не разговариваете, за вас говорит язык любви.
- И. Вы любите в постели соприкасаться пальцами ваших ног.

12 Когда не пришли очередные месячные, и вы стали предполагать беременность, он:

- А. Успокаивал и доказывал, что вы соблюдали все меры предосторожности.
- Б. Волновался вместе с Вами в ожидании результатов анализов.
- В. Буквально не находил себе места и непрерывно названивал, узнавая, не прояснилась ли ситуация.

13 Что вы любите больше всего, когда вы вместе?

- А. Прогуливаясь по тихим улочкам, говорить, говорить и говорить.
- Б. Смешить друг друга и делать глупости.
- В. Веселые тусовки с танцами и рестораны с «живой» музыкой.

14 Вы узнали, что ваша карьера продвинулась еще на одну ступеньку вверх. Кому

первому вы сообщите эту новость?

- А. Конечно же, лучшей подруге.
- Б. Родителям, они так за меня переживают.
- В. Ему, пусть порадуется вместе со мной.

15 Не договорив фразу, вы задумываетесь и замолкаете. Он:

- А. Всем своим видом говорит: «Ну и...»
- Б. Обнимает вас и легко завершает вашу мысль.
- В. Смотрит сквозь вас и сам в этот момент далеко-далеко.

16 Иногда вы начинаете сомневаться, общее ли у вас будущее. Он:

- А. Не мешает вам подумать и оценить ситуацию.
- Б. Остается настойчивым и уверенным в себе и своих чувствах.

- В. Глубоко страдает, но пытается скрыть это от вас.

17 Чувство, которое присутствует в вас все время вашего знакомства:

- А. Необычайное притяжение к нему.
- Б. Настоящий пиетет.
- В. Легкость и свобода.

18 Ваша интуиция никогда вас не подводила. А что она говорит сейчас?

- А. Вздыхает и молчит.
- Б. Держать его в ласковых объятиях крепче, иначе это будут уже объятия другой.
- В. О нем — только хорошее. Даже как-то странно...

19 Он неожиданно собрался на выходные к приятелям на дачу, без вас. Вы:

- А. Не возразили — так же, как не возражал и он, когда вы собирались провести время с подругами.
- Б. Дали «добро», но неохотно: вы предпочли бы отдохнуть с ним вдвоем.
- В. Ненавязчиво напомнили, что вы, кажется, собирались на выходные провести общих друзей.

20 Чем в нем по-настоящему можно восхищаться?

- А. Умением противостоять неблагоприятным обстоятельствам.
- Б. Яркой выраженной сексуальностью.
- В. Его авторитетом у коллег и друзей.



ПОДСЧЕТ БАЛЛОВ

1.	А — 0	Б — 0	В — 5
2.	А — 0	Б — 5	В — 0
3.	А — 0	Б — 0	В — 5
4.	А — 0	Б — 0	В — 5
5.	А — 0	Б — 0	В — 5
6.	А — 0	Б — 5	В — 0
7.	А — 0	Б — 0	В — 5
8.	А — 5	Б — 0	В — 0
9.	А — 5	Б — 0	В — 0
10.	А — 0	Б — 5	В — 0
11.	А. «В» — 5	«Н» — 0	
	Б. «В» — 5	«Н» — 0	
	В. «В» — 0	«Н» — 5	
	Г. «В» — 0	«Н» — 5	
	Д. «В» — 0	«Н» — 5	
	Е. «В» — 5	«Н» — 0	
	Ж. «В» — 5	«Н» — 0	
	З. «В» — 0	«Н» — 5	
	И. «В» — 5	«Н» — 0	
12.	А — 0	Б — 5	В — 0
13.	А — 5	Б — 0	В — 0
14.	А — 0	Б — 0	В — 5
15.	А — 0	Б — 5	В — 0
16.	А — 0	Б — 5	В — 0
17.	А — 5	Б — 0	В — 0
18.	А — 0	Б — 0	В — 5
19.	А — 5	Б — 0	В — 0
20.	А — 5	Б — 0	В — 0

РЕЗУЛЬТАТ

От 95 до 140 баллов

С вами всё практически ясно. Вы жить не можете друг без друга и считаете даже не часы, а секунды до встречи. Рядом с ним вы чувствуете себя на седьмом небе, у вас нет сомнений, что ваш избранник — тот самый Принц на белом коне, что бывает только в сказке и... у вас в жизни. Этот Принц, конечно же, сделает вашу жизнь наполненной любовью, удивительными и необычными событиями. Ведь и вы для него — сказочная Принцесса, к ногам которой он готов принести все богатства мира. У вас честные и понятные отношения, и их итогом должны стать волнующие минуты звучания в вашу честь марша Мендельсона...

От 45 до 90 баллов

Вам, конечно, хотелось бы, чтобы именно он оказался той самой второй вашей «половинкой», но... Не кажется ли вам: есть что-то в ваших отношениях, что вас не устраивает? Вы по-настоящему узнали своего возлюбленного, а он — вас? Насколько вы привязаны друг к другу? Наверное, вы не готовы дать твердый ответ «да». А может, вы считаете, что он — ваш единственный и, что еще хуже, последний вариант? Не торопитесь к алтарю, не подстегивайте события — возможно, уже в недалеком будущем вы сможете дать себе действительно твердый ответ «да». Или — такой же твердый — «нет».

От 0 до 40 баллов

Если вы достаточно объективно отвечали на вопросы, то придется признать: это не ваш человек, не ваша судьба! Возможно, он хороший человек, но вряд ли будет способен дать вам то, о чем вы мечтаете — ощущение единственной и самой желанной, а значит, любви вашей он недостоин. Не бойтесь остаться одна — это будет временно! А ваша мечта о красивой свадьбе и жизни в любви и счастье исполнится с другим человеком. Возможно, он тоже уже ищет вас!..

Романс несколько веков был — и остается! — неотъемлемой частью культуры России, прекрасным элементом духовного общения как в жизни частной, так и в жизни общественной. Сотни мастеров эстрады, театра и кино, не говоря уже о миллионах «домашних» исполнителей, вновь и вновь обращаются к этим небольшим произведениям, «сотканным из слов, музыки и сердца». Недаром слово «романс» близко слову «романтика», ведь именно романтика любви, сердечного чувства является главным содержанием любого романса. Их на сегодня известно несколько тысяч, но, как и во всем, есть среди них настоящие шедевры, которые благодаря великой и необъяснимой силе своего воздействия на наши души переживают и нас, и наших потомков!

О трех из них — наш рассказ...

«ВЕРА, СПОЙ ТОТ САМЫЙ, ЛЮБИМЫЙ!...»

Санкт-Петербург, Александринский императорский театр, 17 сентября 1896 года. Вечером этого дня в театре давали премьеру спектакля по пьесе А.Н. Островского «Бесприданница». В одной из главных ролей — Ларисы — выступала великая русская актриса Вера Федоровна Комиссаржевская.

Публика, само собой разумеется, была в приподнятом настроении, предвкушая наслаждение как от прекрасного произведения классика русской драматургии, так и от прекрасной игры актеров, прежде всего, конечно — Комиссаржевской. Но произошедшее на спектакле потрясло всех.

Как это было, позже вспоминал один из актеров театра, Ю.М. Юрьев: «Появляется цыган с гитарой. Ее (Ларису) просят петь. Карандаш в противитесь этому. Его настойчивость и твердая уверенность в том, что Лариса должна послушаться его, раздражают Ларису, и наперекор ему она соглашается петь. Раздаются звуки гитары. Лариса-Комиссаржевская, вся сосредоточенная, с устремленными куда-то вдаль глазами, в которых столько страдания... чуть слышно, как бы боясь нарушить тишину, наступившую перед ее пением, начинает первую фразу романса: «Он говорил мне: «Будь ты моею...» На мгновение — взгляд на Паратова, а потом так же сосредоточенно, с постепенным нарастанием своего грудного бархатного голоса на редкость приятного тембра продолжает:

«...Страстью обаятый, томлюсь и млею...

Дай мне надежду, дай упоенье;

Сердце унылое ты освети».

Так лживой речью душу смущал он,

Так лживой речью душу смущал он,
Но не любил он, нет, не любил он,
Нет, не любил он, ах! не любил меня!
Он говорил мне: «Друг ненаглядный,
Ты мне продлишь счастье земное...
Всё упованье и утешенье,
Всё в тебе, милой, сердцем со мною».
Страстную речью так заверял он,
Страстную речью так заверял он,
Но не любил он, нет, не любил он,
Нет, не любил он, ах! не любил меня!
Все эти речи сердце сгубили
И пробудили во мне сомненье,
Жизнью шутили, счастья лишили,
Нет мне отрады, нет мне забвенья.
Бедное сердце мне поразило он,
Бедное сердце мне поразило он,
Но не любил он, нет, не любил он,
Нет, не любил он, ах! не любил меня!..

...С таким подъемом, с таким душевным криком, страдая, закончила она, как будто ее сердце разрывалось на части. Все были потрясены, захвачены ее пением. Впечатление получилось настолько сильное, что сначала наступила мертвая тишина, разразившаяся потом в стихийную овацию всего зрительного зала... Действие приостановилось... Долгое время публика не могла успокоиться и не давала актерам говорить. По окончании акта овации возобновились с той же силой. Многие ринулись вперед к оркестру и вызывали Комиссаржевскую без конца... Оглушительные рукоплескания всего театра показали, какое потрясающее впечатление произвела артистка исполнением этого романса».

...Доподлинно неизвестно, кто решил ввести в спектакль именно этот романс, но если учесть, что у Комиссаржевской он всегда был одним из любимейших, можно предположить ее авторство этой идеи. Она, действительно, не просто любила этот романс, она и очень часто его исполняла — на своих концертах перед рукоплескавшей публикой и дома, в грустном одиночестве, и, конечно же, на дружеских встречах. Душевное волнение, переживаемое в эти минуты великой актрисой и, возможно, связанное с чем-то очень личным, всегда передавалось слушателям, никого вокруг не оставляя равнодушным. Когда друзья просили: «Вера, спой тот самый, любимый!...», было понятно, что хотят услышать именно «Нет, не любил он...»

ТРИ ЖЕМЧУЖИНЫ РУССКОГО РОМАНСА

...А что же известно об авторах этого замечательного произведения?

Романс этот изначально итальянский, написанный композитором Альфонсо Гуэрча на слова поэта Эрнесто Дельпрейе примерно в конце 1870-х годов. На русском он зазвучал после того, как его перевел писатель и поэт М.В. Медведев, хотя современная публика знает романс с несколько измененным текстом — в редакции А. Гварца.

К сожалению, нам очень мало что известно о М. Медведеве. Современник Комиссаржевской, он выступал автором одноактных пьес и эстрадных миниатюр, писал стихи и занимался переводами с французского и итальянского, состоял в Союзе драматических писателей, однако публиковался мало...



Так с именем В.Ф. Комиссаржевской пришла известность, а уже вскоре — и огромная популярность, к романсу «Нет, не любил он...» Он надолго «закрепился» и в других постановках этой пьесы А.Н. Островского, звучит он и в старом, 1936-го года, фильме Я. Протазанова. И только с появлением рязановского «Жестокого романса» героиня А.Н. Островского запела: «А напоследок я скажу: «Прощай, любить не обязуясь...»

ЧЕРНЫЕ ОЧИ ЛЮБИМОЙ

Еще один прекрасный романс — быть может, самый знаменитый среди русских песен и романсов — ввел в исполнительский репертуар и, как говорится, в самые широкие народные слои другой наш великий маэстро — Федор Иванович Шаляпин.

История рождения романса о «черных очах» любимой одновременно красива и печальна. И связана она с именем известного украинского писателя и поэта середины XIX века Евгения Гребенки.

...Однажды Евгений вместе со своим другом Тарасом Шевченко прие-



хал в гости к хорошему знакомому, штабс-капитану Василию Ростенбергу, проживавшему в селе Березова Рудка на Полтавщине. Там друзья познакомились с дочерью штабс-капитана — черноокой красавицей Марией. С первого же взгляда Евгений безумно влюбился в красавицу, покорившую его и аристократическим обликом, и «огневым взглядом». Потрясение от встречи было так велико, что, вернувшись домой, Евгений никак не мог успокоиться и ночью, при свете свечи, «на одном дыхании» кипение души и смятение чувств запечатлел в стихотворении «Черные очи».

Поэт ошибся, написав: «Знать, увидел вас я не в добрый час!» Мария ответила ему взаимностью, и через год они обвенчались. Но судьбой им было суждено лишь четыре года счастья — Евгений Павлович Гребёнка скончался на 36-м году жизни. Его супруга Мария Васильевна ушла из жизни через 46 лет, и все эти годы в черных глазах красавицы жила печаль...

Стихотворение «Черные очи» опубликовала «Литературная газета» в январе 1843 года. Через сорок лет оно было положено на музыку — фрагмент из вальса Флориана Германа в обработке Сергея Герделя.

Этот вариант и попался на глаза Шаляпину. Найдя его вполне пригодным для своего исполнения, Федор Иванович, однако, немного изменил музыкальную редакцию романса (именно ее мы сейчас слышим и знаем) и добавил несколько новых строк, видимо, написанных собственноручно. Маэстро посвятил их своей будущей жене итальянке Иоле Торнаги. Он же изменил и название романса, поменяв в нем слова местами. Так сначала на российскую, а затем и на мировую эстраду «вышел» романс «Очи черные»:

*Очи черные, очи жгучие,
Очи страстные и прекрасные!
Как люблю я вас! Как боюсь я вас!
Знать, увидел вас я не в добрый час!
Очи черные, жгуче пламенны!
И маят они в страны дальние,
Где царит любовь, где царит покой,
Где страданья нет, где вражде запрет!
Не встречал бы вас, не страдал бы так,
Я прожил бы жизнь, улыбаясь.
Вы сгубили меня, очи черные,
Унесли навек мое счастье.
Очи черные, очи жгучие,
Очи страстные и прекрасные.
Вы сгубили меня, очи страстные,
Унесли навек мое счастье...
Очи черные, очи жгучие,
Очи страстные и прекрасные!
Как люблю я вас! Как боюсь я вас!
Знать, увидел вас я не в добрый час!*

Видимо, с легкой руки Шаляпина многие исполнители зачастую поют этот романс со своими вариантами текста: например, выдающаяся русская певица Изабелла Юрьева, в репертуаре которой романс «Очи черные» был обязательным, добавила в него еще одну строфу:

*Счастья нет без вас, все отдать я рад
За один лишь ваш, за волшебный взгляд!
И бледнеет свет солнечных лучей
Пред сиянием дорогих очей.*

Но всегда без изменения остается первая строфа, даже в «совершенно цыганско-гусарском» варианте романса: «Сктерть белая залита вином,/ Все цыгане/гусары спят непробудным сном...»!

Более века исполняют романс самые разные певцы, он звучит на разных континентах и в разных странах, на множестве языков и наречий. Мелодия романса играет и на «цыганский» манер, и в джазовом варианте, и даже в стиле рок. Из зарубежных исполнителей-звезд, отдавших дань «Очам...», можно назвать джазовых гитаристов Джанго Рейнхардта и Леса Пола, великого Луи Армстронга и Хулио Иглесиаса, Мирей Матьё и Патрисию Каас; а знаменитая аргентинская певица Лолита Торрес соединила романс с не менее знаменитым танго «Кумпарсита»!..

История «Черных очей» продолжается. А нам остается лишь напомнить, как звучал оригинал, вышедший из-под пера поэта:

*Очи черные, очи страстные!
Очи жгучие и прекрасные!
Как люблю я вас! Как боюсь я вас!
Знать, увидел вас я в недобрый час!
Ох, недаром вы глубины темней!
Вижу траур в вас по душе моей.
Вижу пламя в вас я победное:
Сожжено на нем сердце бедное.
Но не грустен я, не печален я,
Утешительна мне судьба моя:
Все, что лучшего в жизни Бог дал нам,
В жертву отдал я огневому глазам!*

«УТРО-ТО КАКОЕ! ПРЯМО ТУРГЕНЕВСКОЕ!..»

В том же году, что и «Черные очи», было написано стихотворение, которому также было суждено стать одним из любимых романсов концертно-домашне-туристского исполнения. Автором его был Иван Сергеевич Тургенев и посвящено оно Полине Виардо — и посвящено оно Полине Виардо — любви всей его жизни. Называлось оно «В дороге», но все знают его под другим названием — по первым строкам стихотворения — «Утро туманное, утро седое...».

Надо сказать, что попытки положить тургеневский текст на музыку предпринимали многие — известны, например, романсы сочинения Г.Л. Катуара, Я.Ф. Пригожего, А.Ф. Гедике. Но наиболее известным и любимым стал романс с музыкой Э.А. Абазы.

Трое братьев Абазы были офицерами лейб-гвардии гусарского полка, расквартированного в Царском Селе. Все трое прекрасно владели гитарой, были поклонниками модного тогда увлечения цыганским пением и «баловались» сочинительством. Некоторые из цыган-

ских романсов подписаны: «Музыка братьев Абаз».

Тургенев был частым гостем в их доме. Здесь устраивались концерты, в которых принимали участие многие видные музыканты того времени. Еще до театральной премьеры «Евгения Онегина» Абазы впервые в Петербурге устроили у себя концертное исполнение оперы...

История же «превращения» лирических, проникнутых глубоким чувством строк в строки знаменитого романса носит полуанекдотический характер.

...Однажды в Царском Селе, на площади перед дворцом, проходил парад, за которым наблюдал сам император и остался недоумен. Последовало высочайшее распоряжение ни одного офицера из полка в Петербург не отпускать, им было назначено что-то вроде домашнего ареста.

Изымая от скуки, гусары послали за цыганским хором. Вместе с ним гусары преодолевали скуку весь вечер и всю ночь — звенели гитары и бубны, звучали песни, пол ходил ходуном от зажигательных плясок цыган...

К раннему утру скука была побеждена, но победителей охватила усталость. Гусары за столами попеременно с цыганками клевали носом. Едва забрезжил рассвет, стало видно, что за ночь выпал первый — пушистый легкий снег: за окнами было белым-бело.

— Утро-то какое! Прямо тургеневское. Как красиво, как хорошо, — сказал стоявший у окна Эраст Абаз. — «Утро туманное, утро седое...» Замечательно написал Тургенев... — и своим красивым баритоном стал тихо выпевать знакомые строки.

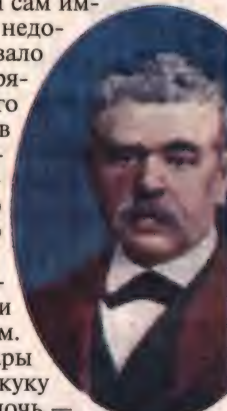
Мелодия рождалась легко, гитарные аккорды у него за спиной, сменяя друг друга, звучали всё громче. Сначала вполголоса, затем всё громче вторил певцу хор цыган... Вот так морозным снежным утром и родился романс «Утро туманное».

В Крымскую войну 1855-1856 гг. майор Эраст Агеевич Абаз командовал батальоном в осажденном Севастополе. Там и погиб 10 мая 1855 года в сражении у Корабельной бухты.

А на могильной плите одаренного музыканта-любителя выгравирована нотная строка романса «Утро туманное...».

Подготовил Саша МИРТ по материалам:

«Песни и романсы русских поэтов»; Л. Шемета, В. Полонский. Романс «Очи черные»; «Русский романс на рубеже веков»; и Интернет-сайтов





ВОПРОСЫ ЮРИСТУ

О решении спорных вопросов по жилью О приобретении и продаже собственности

Нас с братом у родителей двое. Я с семьей живу в другом городе, а брат — с родителями. Он инвалид второй группы и состоит на учете в психоневрологическом диспансере. Мои родители хотят, чтобы после их смерти собственником квартиры была я, так как брата я все равно возьму под опеку. Риэлтор посоветовал маме оформить договор дарения. Скажите, должен ли брат отказаться от своей доли в мою пользу и подписать договор дарения на меня? Как Вы считаете, оптимальный ли это вариант? Может быть, лучше оформить завещание или что-то еще?

Из Вашего письма неясно, кто в настоящее время является собственником квартиры, о которой идет речь. Если квартира еще не приватизирована, то право на участие в приватизации имеют лишь лица, зарегистрированные в этой квартире по месту жительства. Однако любой из этих людей вправе отказаться от участия в приватизации.

Если собственниками квартиры являются лишь родители, то лучше оформить договор дарения, поскольку, даже если квартира будет Вам завещана, брат, будучи нетрудоспособным, вправе претендовать на обязательную долю в

наследстве, то есть на 1/4 ее часть.

Для дарения Вам квартиры родителями никакого согласия Вашего брата не потребуется. Однако надо понимать, что собственником квартиры Вы станете уже сегодня, а не после смерти родителей. Если же брат является собственником квартиры наряду с родителями, то он также должен подарить Вам свою долю, но тут возникнут как минимум две сложности: подарить он может лишь по собственному желанию (принудить кого-либо к отчуждению своей собственности нельзя) и лишь в том случае, если его заблуждение не лишает его способности понимать характер и значение совершаемых им действий. В противном случае в будущем может быть поставлен вопрос о признании совершенного им договора дарения недействительной сделкой — как им лично, так и кем-либо другим в его интересах.

В декабре прошлого года наша дочь вышла замуж. На свадьбе молодым подарили около 600 000 рублей. Сначала они хотели купить на эти деньги иномарку, но потом решили, что важнее обзавестись своим жильем.

Нашли подходящую квартиру

за 1,5 миллиона рублей, но так как своих денег не хватает, обратились в банк за получением ипотечного кредита. Банк кредит дать согласился, но, помимо залога приобретаемой квартиры, предложил нам, родителям, оформить поручительство по этому кредиту, а также залог какой-нибудь нашей квартиры.

Как вы думаете, не получится ли так, что мы останемся на старости лет на улице?

Решение Ваших детей приобрести жилье, безусловно, заслуживает всяческого одобрения. А вот предложение банка по дополнительному обеспечению обязательств по возврату кредита в виде поручительства и залога Вашего жилья представляется нам заслуживающим крайне серьезного обдумывания. В случае, если Ваши дети не смогут расплатиться по кредиту, первое, что сделает банк, потребует погашения задолженности не только от Ваших детей, но и от Вас как поручителей. А если Вы не сможете погасить кредит, то взыскание по решению суда может быть обращено как на их квартиру, так и на Вашу, поскольку обе они будут являться предметом залога. И тогда может произойти то, что Вас беспокоит.

В наше время, когда предложение денег существенно превышает разумный платежный спрос, следует поискать банк, который ограничится только залогом квартиры, на приобретение которой выдается кредит. Такие банки на рынке присутствуют. Заключение договора на таких условиях будет, по нашему мнению, куда более разумным.

Несколько лет назад мы с мужем купили участок земли в поселке, чтобы построить там дачу. Оформлена покупка была на мужа. После его смерти я получила участок в наследство и оформила право собственности, в том же году и зарегистрировала право собственности на дом, построенный на участке. Поскольку сил обрабатывать землю и содержать дом у меня нет, я решила их продать. Подскажите, пожалуйста, придется ли мне платить налог с продажи и в каком размере.

Поскольку с момента возникновения у Вас права собственности на дом и землю не прошло 3 лет, Вам необходимо будет уплатить налог на доходы физических лиц в размере 13% от стоимости проданного Вами имущества. При этом Вы имеете право на так называемый налоговый вычет в размере 1 000 000 рублей. Например, при продаже указанного имуще-

ства за 1 500 000 рублей Вы должны будете уплатить налог в размере 13% от 500 000.

Рекомендуем при заключении договора купли-продажи указывать именно ту стоимость имущества, по которой Вы его отчуждаете, так как несоответствие реальной цены и цены, указанной в договоре, может быть использовано недобросовестной стороной по сделке, а это может повлечь за собой неблагоприятные для Вас последствия.

Если же Вы будете продавать указанную недвижимость по истечении трехгодичного срока с момента государственной регистрации права на него, то будете полностью освобождены от уплаты налога на доход, полученный от реализации данного имущества.

Мой сын приобрел подержанный автомобиль у организационно-комиссионера за 200 000 руб., но в договоре купли-продажи была указана сумма 40 000 рублей. Через некоторое время выяснилось, что приобретенный автомобиль числится в угоне, и автомобиль у сына забрали. Скажите, может ли он вернуть всю сумму, которую заплатил за автомобиль?

К сожалению, вероятность взыскания с комиссионера реально уплаченной стоимости автомобиля крайне мала, поскольку суд будет исходить из цены, указанной в договоре. Шанс получить всю сумму будет лишь в том случае, если Ваш сын представит иные письменные доказательства, подтверждающие перечисление всей суммы: платежное поручение банка на имя комиссионера (если автомобиль приобретался в кредит, расписка комиссионера в получении реальной суммы и т. п.).

На будущее: все договоренности должны быть отражены в письменном виде. Не следует идти на поводу у продавцов, которые не хотят платить законно установленные налоги, поскольку в случае признания договора недействительным или взыскания убытков, причиненных в связи с исполнением договора, Вы сможете оперировать лишь данными, указанными в договоре.

**На вопросы отвечали
независимый советник
по правовым вопросам,
член международной
ассоциации юристов
Н.И. АЛИМКИН
и адвокат
О.Н. АЛИМКИНА**

На вопросы о вере и православии, интересующие наших читателей, отвечает священник Алексей ЗАВГОРОДНИЙ



Можно ли супругам быть крестными одного и того же ребенка?

Супружеская пара (в православной вере) не может крестить одного ребенка, но может выступать в роли крестных родителей разных детей из одной семьи.

Я хочу заняться йогой, а подруга говорит, что православным йогой заниматься нельзя. Но меня

ведь интересует не духовная сторона этого явления, я хотела бы заняться йоговскими физическими упражнениями — вместо фитнеса. Неужели и этого нельзя делать?

Прежде чем ответить на данный вопрос, нужно разобраться, что означает термин «йога». Йога — это понятие в индийской культуре, в широком смысле означающее совокупность различных духовных, психических и физических практик, разрабатываемых в разных направлениях индуизма и буддизма, нацеленных на управление психическими и физиологическими функциями организма с целью достижения индивидуумом возвышенного духовного и психического состояния. В более узком смысле, йога — это одна из шести ортодоксальных школ (даршан) философии индуизма. Исходя из вышесказанного, можно отметить, что йога учит человека управлять всеми составляющими своего организма без Бога. А это полностью противоречит Священному писанию. Я уже не говорю, что упоминается буддизм и индуизм. Именно поэтому православному христианину заниматься йогой запрещено.

Я читаю Библию и Евангелия. В Евангелии от Матфея написано, что Иуда — брат Христа. Когда он узнал о гибели Иисуса, то повесился.

А в православном календаре

написано, что Иуда после смерти Христа долго жил в Иудее, Израиле, Иерусалиме и проповедовал учение Христа.

Его поймали язычники, повесили на кресте и прострелили.

Объясните, пожалуйста, это несоответствие.

Священном писании упоминаются два Иуды. Два совершенно разных человека. Иуда Искариотский — который предал Христа за 30 серебряников и удавился (повесился), и Иуда Фаддей — брат Господень.

Вот второй Иуда (Фаддей) и жил после смерти Бога в Иудее и проповедовал учение о Боге. Видимо, о нем и было написано в православном календаре.

Как правильно обращаться к священнику: «Батюшка, отец, отче, владыка?»

К священнику принято обращаться: «Батюшка». А если мы знаем его имя, перед именем нужно добавить «отец». Например: «отец Алексей».

Что означает крестное знамение? Когда оно уместно, а когда нет?

Крестное знамение — это молитвенный жест, представляющий собой изображение креста движением кисти руки. Крестное знамение совершается в разных случаях,

например, при входе в храм и выходе из него, перед или после произнесения молитвы, во время богослужения как знак исповедания своей веры, и в других случаях; а также при благословении кого-либо или чего-либо. Крестное знамение — это видимый знак того, что человек исповедует ту Божественную жертвенность за грехи каждого из нас, которую претерпел Иисус Христос. Ну и последнее. Крестное знамение является ограждением всех православных христиан от дьявола.

Если возникает уверенность, что духовник ошибается, и его наставления вызывают внутренний протест, то и в этом случае послушание обязательно?

Сли у Вас возникает такая уверенность, значит, Вы не являетесь данному священнику духовным чадом, ибо если священник воспринимает Вас как духовное чадо, Вы ему перед Богом обещаете безукоризненное послушание во всех жизненных обстоятельствах, даже если Вы с данным благословением не согласны.

Также нужно отметить, что, даже если Вы считаете, что духовник ошибается, это не значит, что это на самом деле так. Я бы Вам не рекомендовал проявлять инициативу и непослушание, если Вы действительно считаете его своим духовником.

Православный календарь на июнь

(новый и старый стиль)

- 1 июня / 19 мая — День Святого Духа. Блгв. вел. кн. Димитрия Донского
- 3 / 21 — Владимирской иконы Божией Матери
- 5 / 23 — Третье обретение главы Предтечи и Крестителя Господня Иоанна (празднование перенесено с 7 июня)
- 6 / 24 — Отдание праздника Пятидесятницы. Блж. Ксении Петербургской
- 14 / 1 июня — Прав. Иоанна Кронштадтского.



Мы смотрим на них с обожанием, восторгом и восхищением. Знаменитые актеры и актрисы – кумиры целых поколений. Интересно, а есть ли у них свои собственные идолы, которых они считают примером для подражания, учителями и просто звездами? И если есть, то кто они – их любимые актеры и актрисы?

Джордж Клуни

«Я просто обожаю Спенсера Трейси. Просто обожаю. Он – мой кумир. Я слышал, он всегда играл без грима. По его примеру, я тоже обхожусь без него. Я ни разу не гримировал лицо косметикой. От природы у меня темноватая кожа, так что мне не нужен никакой тональный крем или что-нибудь вроде этого. К тому же, подстригаюсь я тоже сам. Поэтому моя прическа всегда такая – неровная и неуклюжая», — признается любимец женской публики. Актера Спенсера Трейси, двукратного обладателя золотой статуэтки, называют американским Жаном Габеном. Он снялся во многих фильмах, номинированных на различные кинопремии, но российским киноманам больше всего известен по фильмам «Нюрнбергский процесс (1961) и «Этот безумный, безумный, безумный, безумный мир» (1962).

Мэтт Деймон

Своим учителем и кумиром Мэтт Деймон считает великого Роберта Де Ниро. Свое особое восхищение личностью Де Ниро Мэтт почувствовал во время съемок фильма «Ложное искушение» («The Good Shepherd»), в котором Де Ниро выступил и как актер, и как режиссер. «Я думаю, что я

стал играть намного лучше после работы с Робертом Де Ниро. Считаю, что этим я обязан великому Мастеру».

Эдвард Нортон

Звезда «Невероятного Халка», «Эволюции Берна» и «Королевства полной луны» тоже относит себя к многочисленным поклонникам творчества Роберта Де Ниро. «Я смотрю на него и не могу им не восхищаться! Какая долгая и разнообразная у него кинокарьера! Он сделал столько великолепных работ, причем абсолютно разных! Для меня это очень много значит!» — говорит Эдвард.

Райан Гослинг

«Джин Уайлдер — мой Марлон Брандо! Джин Уайлдер может одновременно разрушить твоё сердце и заставить тебя хохотать. И это очень сильно! В его актерской игре есть что-то глубинное, неральное. Он — это все! Он на самом деле дает зрителю все! Зритель же решает для себя сам, что ему чувствовать», — делится Райан. Джин Уайлдер, американский актер, режиссер, сценарист и продюсер, известен нам по таким фильмам, как «Ничего не вижу, ничего не слышу», «Женщина в красном», «Бонни и Клайд».

Кевин Спейси

«К то он, человек, который оказал на меня такое влияние? Актер, чья карьера длилась несколько десятилетий, незвизрая на появление новых кумиров? Конечно, это Джек Леммон. Подобно другим великим актерам, которые были до него — Спенсеру Трейси и Джимми Стюарту, он смог сделать так, что мы все почувствовали в себе частичку Джека Леммона: его тревоги, боль, чувство юмора, видение мира, и даже этот гнусавый оттенок его голоса — стал тоже нашим!», — говорит Кевин. Джек Леммон — американский актер, отличавшийся необычайно широким диапазоном исполняемых ролей — от острохарактерных до трагических. Леммон восемь раз номинировался на «Оскар» и впервые в истории выиграл эту премию в обеих актерских номинациях — за роль второго плана (1955) и за главную роль (1973). Самая известная и любимая работа Джека Леммона в нашей стране — роль Джерри (Дафны) в фильме «В джазе только девушки».

Дженнифер Лоуренс

«Я просто без ума от Мэрил Стрип. Один взгляд на нее вызывает у меня восхищение, граничащее с безумием. Я помню, как когда-то

на каком-то приеме кто-то знакомил меня с Биллом Майером, и тут в зал вошла ОНА. Я буквально закрыла рукой рот новому знакомому и сказала: «О, нет, Билл! Только не сейчас!» — и уставилась на Мэрил Стрип. Я была просто поражена ее величием, сравнимым с ударом молнии».

Натали Портман

У мница и красавица Голливуда актриса Натали Портман тоже считает своим кумиром Мэрил Стрип. «Глядя на нее, нельзя не испытывать восхищения! Она просто безумно красива, хотя при этом никогда не была секс-символом. Она всегда была самой классной! Неважно, что сейчас она становится старше, мы все равно продолжаем любить и восхищаться ею, потому что она просто невероятный человек и великая актриса!»

Брэд Питт

«Н а что вы обращаете внимание, когда впервые видите человека? Скорее всего, на его внешность. Но это всего лишь первое впечатление. Затем вы постепенно начинаете замечать черты, которые не сразу в нем открылись. Например, поговорив с ним, вы понимаете, что он — самый красивый человек на свете, хотя он обладает самой заурядной внешностью. Самые великие актеры далеко не всегда те, ко-

го мы называем секс-символами. Я скажу вам, кто моя любимая актриса. Нет, это не Анджелины. Она — Дайан Уист. И ее точно не назовешь секс-символом. Но для меня она — самая красивая женщина на экране!» — признается актер. Дайан Уист — американская актриса, обладательница двух премий «Оскар», премий «Золотой глобус» и «Эмми», известная нам по фильмам «Самый близкий друг» (2012), «Спасибо, доктор Рей» (2002), «Посвящение» (2007).

Мишель Уильямс

«В сю свою оставшуюся жизнь я бы хотела играть только одну женщину на свете. Ее имя — Мэрилин Монро. Она — женщина-тайна, женщина-загадка. Она так хотела, чтобы ее приняли как серьезную актрису, но ей не удалось засиять в серьезных ролях. Там, где она на самом деле блистала, были комедии, вокальные и танцевальные шоу, но она не считала себя звездой в этих жанрах. Как-то она сказала: «У меня это не очень хорошо получается». Наверное, она этого не знала, но она на самом деле была превосходна и неотразима во всем, что бы она ни делала!»

Подготовила Марина ХРИСТЕНКО



МОРОЗОУСТОЙЧИВЫЕ КУЛЬТУРЫ: ВИКТОРИЯ ИСАКОВА И АННА УКОЛОВА



С обеими актрисами режиссер Юрий Мороз познакомился, приступая к съемкам «Каменской - 2» — первому продолжению полюбившегося зрителю детективного сериала с бывшей «интердевочкой» Еленой Яковлевой в заглавной роли. Кстати, утвердив Яковлеву на роль Каменской, Мороз для себя определил: если после показа сериала Яковлеву перестанут называть «интердевочкой», а будут звать «Каменской», значит, его работа удалась. Так и вышло. Правда, во время съемок «Каменской - 4» Елена Яковлева просила сценаристов ее Каменскую убить... а впереди еще были и «-5», и «-6». Но у нас рассказ о других персонажах, для них участие в сериале стало спасительным кругом и счастливым трамплином. Актриса Анна Уколова, окончившая ГИТИС с красным дипломом, после недолгой работы в Театре Луны настолько разочаровалась в профессии как форме театрального (закулисного) сосуществования актеров, что решила повернуть свою жизнь на 180° и поступать в Школу милиции (так как хорошо стреляла, занимаясь спортом). Но тут режиссер Юрий Мороз предложил ей роль в «Каменской», причем одну из главных. Так Анна осталась в профессии и стала очень успешной и активно снимаемой в кино. Актрисе Виктории Исаковой он же, Мороз, в той же «Каменской» предложил роль проститутки, правда, эпизодическую. А через четыре года после их свадьбы... снова роль проститутки, но уже — главную. Точнее, одну из трех главных ролей в его фильме «Точка». Остальных двух, тоже проституток, играли дочь режиссера, Дарья Мороз и Анна Уколова. И все трое на Международном кинофестивале в Чикаго получили премию Silver Hugo за лучшую женскую роль. Фильм Юрия Мороза «Точка» — провокационная драма о женской дружбе и предательстве. Почему же режиссер решил снимать самых близких ему людей? Да потому, что в жестких и откровенных сценах можно сняться только в том случае, если очень доверяешь режиссеру. Так Мороз закапал Исакову, Уколову и Мороз.

РОСКОШНАЯ ГРАФИНЯ АЛЬМАВИВА

Волею случая, обе наши героини, играя в одной и той же пьесе, «Женитьба Фигаро», но в разных театрах и разные роли, оказываясь в несвойственных им обстоятельствах, подминают их под свои характеры. «Обычная» графиня — это довольно приятная внешне, наивная и уже надоевшая жена, которой пренебрегает муж. А графиня Исаковой в спектакле Театра им. Пушкина — сексапильная красотка, знающая себе цену. Не жертва обстоятельства, а решившая в сложившейся не в ее пользу ситуации поиграть и выиграть. Конечно, это задумка режиссера спектакля Евгения Писарева, но кто еще так превосходно воплотит ее! Исакова, вообще, любимица хороших режиссеров, потому что способна воплощать сложные режиссерские задачи. Стоит вспомнить бесноватую девушку из «Острова» Павла Лунгина, хищную подружку Миронова в «Охоте на пиранию» Андрея Кавуна, обольстительную «шестидесятницу» в «Оттепели» Валерия Тодоровского, наконец, спорную Цветаеву из фильма Марины Мигуновой «Зеркала». Виктория Исакова — лауреат самых престижных премий: «Чайка», «Триумф», «Золотой орел».

Но ведь все могло быть иначе, говорит сама Виктория, рассказывая свою историю. Родом она из Хасавюрта. Когда ей было 12 лет, семья переехала из Дагестана в Москву. «Если бы мы не уехали, я бы, наверное, вышла замуж в семнад-

цать лет, а потом окончила какой-нибудь институт. Сейчас, скорее всего, была бы уже разведенной женщиной, так как энергии у меня через край. И работала бы поваром в привокзальном кафе. Там тогда только и было: вокзал, рынок — и все». Такую вот невеселую картину рисует она, несмотря на то, что отец был директором футбольного клуба «Видное» и администратором «Анжи», правда, в конце семидесятых. Отец и детей, сына и двух дочерей, заставлял заниматься спортом. И когда брат поступил в спортивную школу олимпийского резерва в Москве, родители решили не оставлять его одного и всей семьей переехали в столицу. Снимали две комнаты в коммуналке недалеко от ГИТИСа. Поэтому понятно, что после школы, вместе с одноклассниками, Вика подала документы в ГИТИС. Неожиданно легко поступила, но, проучившись полгода, так же неожиданно бросила. А еще через полгода поступила в Школу-студию МХАТ, на курс Олега Ефремова! При поступлении выслушала в свой адрес одно недоброжелательное мнение: «Кого вы с вашим неславянским лицом будете играть в русском театре?» Сейчас же часто слышит от режиссеров, что у нее универсальный европейский тип лица. И одной из первых ролей, кстати, была Нина Заречная в «Чайке» в МХТ, куда Исакова попала после окончания института. Правда, играла плохо, и ее попросили уйти из театра по собственному желанию, а иначе уволят за профнепригодность. Но это была единственная и последняя ее неудача в жиз-



ни. Дальше начались счастливые встречи и времена.

ПЕРВАЯ ВСТРЕЧА —

— с режиссером Романом Козаком, который протянул руку помощи, взял в свой театр. И она вдруг засияла! Оказалось, что актриса она очень даже профессиональная.

Встреча вторая — с будущим мужем — режиссером Юрием Морозом. Познакомила их случайно, безо всякой задней мысли, дочь Юрия — Дарья Мороз, которая училась на четыре курса младше Исаковой. Роман закрутился буквально мгновенно. Недавно овдовевший Мороз (его жена актриса Марина Левтова в 41 год трагически погибла, разбившись на снегоходе) нуждался в сердечном женском внимании.

Таким образом Дарья Мороз стала падчерицей мачехи, которая всего на четыре года старше. А Виктория Исакова, соответственно, стала женой, которая всего на двадцать лет младше своего мужа. Разница в возрасте никого не пугает и не корбит. Все дружны, веселы и делают вместе замечательные фильмы. Завистники говорят об Исаковой, что своими успехами она обязана мужу. Вика отвечает, мол, муж снимает меня в своих картинах, но ведь премии раздает не он! И еще супружеское откровение: «Я живу с фантастическим человеком, который меня успокаивает и иногда вкручивает голову на место. И с ним я могу позволить себе быть женщиной, ребенком, гусеницей и даже баклажаном». Общих детей у них пока нет, но у Виктории на этот счет есть бизнес-план: в перерыве между съемками быстренько родить ребенка и сниматься дальше. «А там уж он вырастет и пойдет в школу!» — смеется Юрий Мороз. Самой большой удачей в своей жизни она считает возможность избегать реальности. И муж, и профессия помогают ей в этом. «Я живу не в стране. Я живу в «олимпийской деревне». Это такая резервация, где только я и мои друзья».

Следующий год у семьи Исаковой и Мороза юбилейный: ей — 40, ему — 60 и 13 лет их счастливому брачному союзу.

ФАНШЕТТА НЕЛЕПАЯ И ИСКРОМЕТНАЯ

Анна Уколова в «Женитьбе Фигаро» в Театре наций чуть не с десяток лет играет Фаншетту, дочку садовника. «Чрезвычайно наивное двенадцатилетнее дитя» — так характеризует этот персонаж автор, Пьер де Бомарше. А у режиссера Серебряникова и актрисы Уколовой — длинная, нелепая, с аккордеоном, Фаншетта оказывает недетские услуги повара. Все с ног на голову, как умеет именно Уколова, потому что большинство сыгранных ею персонажей — полная противоположность ее натуре. На экране она — то проститутка, то разлучница, то невежественная колдунья. А в жизни

— застенчивая девушка из провинции, с красным дипломом окончившая ГИТИС, преданно любящая единственного мужа жена, обожающая четырехлетнего сына мама, с детства верующая христианка.

Ей 37 лет и на счету ее более восьмидесяти киноработ. Она снималась в таких фильмах, как «Братья Карамазовы», «Миннесота», «Географ глобус пропил», «Левиафан». Родилась Анна Уколова в поселке Сборный Самарской области. Окончив школу, училась в Самарском институте культуры, затем поехала продолжать образование в Москву, в ГИТИС. Курс набирал известный театральный режиссер Владимир Андреев, встретив которого у входа в институт, она серьезно заявила: «Здравствуйте! Я пришла поступать на актрису. Я уже учусь на актерском в Самаре, но мне нужно развивать свой талант, идти дальше». И на экзамене услышала от мэтра: «Деточка, заходите. Это же вам талант надо развивать?!» Таким образом поступила, и мастера не подвела. Все пять лет училась на «отлично», получала стипендию им. Станиславского и стипендию Э. Быстрицкой. А вот начав работать, в первом же театре, которым был Театр Луны Сергея Проханова, разочаровалась в закулисных взаимоотношениях актерской братии. Но волшебный подарок судьбы от Мороза направил жизнь в счастливое русло. После роли баскетболистки в «Каменской-2» ее нарасхват приглашают и в полнометражные картины, и в телесериалы. Так и снимается Анна Уколова, практически безостановочно.

СЕМЬЯ КАК ОСНОВА УСПЕХА

Отмечая в клубе назначение на первую роль в кино, познакомилась с хорошим парнем Сергеем, который «сразу после знакомства как-то так технично остался у меня, с тех пор и живем вместе». Он стал ее первой и единственной любовью, а затем и мужем, и отцом ребенка — Макара Сергеевича Пугачева. У мужа небольшой бизнес, он младше ее на три года, молчаливый и спокойный, брутальной внешности мужчина. «Сергей — моя главная опора в жизни. Понимаю мужа с полуслова. Актриса я только в кадре, а дома — просто жена! Стараюсь покушать приготовить, навести чистоту и уют, чтобы в доме была хорошая аура». Она ведь с детства росла в любви и заботе, несмотря на то, что отец оставил семью, когда ей было 6 лет. Зато мама всю жизнь посвятила детям — Ане и ее старшему брату, который, кстати, тоже окончил институт культуры. Мама всегда была рядом — буквально. Пока Аня ходила в детский сад, мама была заведующей детским садом, когда пошла в школу, мама перешла работать в школу, когда поступила в институт, мама стала заведующей Домом культуры, а там был народный те-



атр и кукольный, где брат и сестра начали заниматься актерским ремеслом.

СЧАСТЬЕ АННЫ

«Нескромно говорить, но у меня все есть в этой жизни: я счастлива и в работе, и в любви, и в семье. Говорят, в жизни есть белые и черные полосы. Я думаю, у меня постоянно белая полоса! А вдруг начнется черная?» Была, конечно, и черная: муж попал в серьезную аварию. Врачи сначала сомневались, выживет или нет. Анна была рядом все время, даже в реанимации. Похудела на 20 килограммов. Но верила: это испытание, которое надо выдержат, и тогда снова все будет замечательно.

Слава Богу, так и случилось. Вера помогла. «Нужно быть добрым, позитивным, терпеливым. Надо верить в будущее, в плохом находить хорошее. У меня не было таких ситуаций, когда нужно делать выбор и идти по головам. Мне не предлагали переспать за роль. И я благодарна судьбе за это. Я счастлива здесь и сейчас. И я не стремлюсь непременно поехать в Америку, чтобы сыграть с Брэдом Питтом».

Действительно, что ей Брэд Питт, если она играет вместе с Хабенским, Ахеджаковой, Мироновым...

Подготовила Мария ПЕТРОВА

Она появилась без предупреждения. Неожиданно возникла в дверях. Он не удивился.

Он знал, что когда-нибудь она вернется. Попробовав на вкус разных мужчин и утолив жажду развлечений, она придет к нему в поиске настоящей любви.

— Привет, — пробормотала она, не отрывая взгляда от его лица. — Можно войти?

Он посторонился. Она нерешительно переступила порог, осматриваясь вокруг.

— Ты живешь один?

— Да.

Она подошла к нему вплотную, вопросительно заглянула в глаза. Он знал, какой она искала ответ, но не сказал ни слова. Он выжидал.

— У тебя есть что-нибудь выпить? Я замерзла, — произнесла она.

Он прошел на кухню, откупорил бутылку вина. Она пристально следила за его движениями, расположившись на стуле.

Сделав несколько глотков из бутылки, она забралась к нему на колени, обвила руками его шею, уткнулась в плечо.

— Прости меня, — проговорила она дрогнувшим голосом. — Прости. Я была ужасна. Ты меньше всего заслуживал того, что я делаю с тобой.

— Это было давно.

Но она, казалось, не услышала его слов.

— Меня никто никогда не любил так, как ты.

Она подняла голову. Ее глаза были полны слез.

«Сказать ей все сейчас? Или потом?» — колебался он.

Но она все решила за него: сначала, потянувшись к его губам, и потом, когда встала и повела его за руку в сторону спальни. Сопровожаясь он не стал. Да и зачем?

Она занималась с ним любовью неистово и жадно. Для него это был просто секс, неплохой секс. Он держал ее в своих руках и поражался своему равнодушию.

Утром она потянулась к нему со счастливой полуулыбкой на губах. Ее глаза сияли.

— Почему ты молчишь? Ты стал странный. Слова от тебя не дождаешься.

— Нечего говорить.

— Что? — не поняла она.

— Мне нечего тебе сказать.

— Как? — она поднялась на кровати и внимательно посмотрела на него. — Это шутка?

Он встал и прошел на кухню. Она, закутавшись в простыню, проследовала за ним, встала в проеме двери и спросила:

— Ты хочешь, чтобы я ушла?

— Да, — произнес он, глядя ей прямо в глаза.

— Тогда зачем спал со мной?

— А почему нет? Ты хотела этого.

— Но я решила, ты хочешь, чтобы мы были вместе.

— Когда-то я этого хотел, — уточнил он.

— Почему не сказал мне вчера?

— Ты не спрашивала.

— Ты врешь! Ты мстишь! — крикнула она. — Не может быть, чтобы такие чувства исчезли!

— Все когда-нибудь проходит. И любовь тоже, — спокойно проговорил он.

— И что мне делать? — растерянно пробормотала она, присаживаясь на табуретку.

Поставив локти на стол, она сжа-

мелась и нашел тебя в ночном клубе. Ты сидела на диване с каким-то мужиком, а едва завидев меня, принялась его целовать. Потом с ехидной улыбкой посмотрела на меня и снова потянулась к мужику. Ты сосалась с ним, а я стоял рядом и смотрел. В тот миг я осознал, что был для тебя лишь преданным глупым дрессированным песиком, которым можно манипулировать и вертеть, как пожелаешь. И вдруг я почувствовал отвращение. И догадался, за-

Такими хочется обладать. Когда-то давно ее внешность казалась ему ангельской. Но за милым личиком скрывалась пустота. Он хотел заполнить ее душу любовью, а в итоге опустошил свою.

Он солгал, сказав ей, что его любовь умерла в тот вечер. Это невозможно. Любовь назойлива, от нее не избавиться в один день. Тогда он лишь окончательно осознал, что чувство к ней не принесет ему ничего, кроме страданий, что ждать бессмысленно, а придумывать для нее оправдания — глупо.

Он боролся со своей плотью, погружая тело в ванну с холодной водой, он старательно избегал встреч с ней, хотя в глубине души еще надеялся, что она попросит прощения и будет умолять вернуться. Но она не появлялась, и вскоре он почувствовал огромное облегчение. А когда он решил, что справился с эмоциями, она ему приснилась. Этот сон он принял за предупреждение о грядущей встрече и испугался. Неужели все начнется сначала? Неужели это не конец? Неужели снова придется испытать все это?

Действительно, через два дня они случайно столкнулись в баре. Она первая подошла к нему, обняла, поболтала о пустяках и пообещала позвонить.

Самое жалкое, что он принял за ждать. Чтобы избежать очередного разочарования, сам он звонить не хотел. Но она так и не объявилась. Она никогда не оправдывала ожиданий. Ему оставалось только посмеяться над собой и окончательно отпустить свое чувство.

Он стал ценить жизнь без особых проблем, эмоций, потрясений. Он упивался своим одиночеством. Что плохого в том, что ничего не ждешь, не надеешься, не веришь? Что плохого в том, чтобы вальяжно начинать новый день под звук работающего телевизора? Что плохого в том, чтобы засыпать вечером после прочтения нескольких глав интересной книги или просмотра захватывающего фильма?

Что касается физической близости, то по четвергам на съемной квартире он встречался с замужней женщиной — любительницей приключений. Еще он пользовался услугами двух легкомысленных дам, иногда забредал в ночные клубы, где снимал подвыпивших пустоголовых девиц для быстрого секса в машине. Последние два года он не приглашал женщин в свой дом, знал, что они могут быть привязчивыми, даже несмотря на предварительные договоренности.

Она ушла. Он невозмутимо принялся собираться на работу, хотя предполагал, что воспоминания о бывлой любви могут замелькать в памяти. Но внутри на удивление было гулко и пусто.



ла ладонями виски. Так и сидела, застыв, пока он готовил кофе.

— Я очень тебя любил, — произнес он, поставив перед ней чашку ароматного напитка. — Я верил тебе, ходил за тобой. После ссор я обещал себе, что разорву отношения навсегда, но проходило время, и я снова начинал тосковать по тебе. Без тебя мне было невыносимо, а с тобой нелегко. Но я придумывал тебе кучу оправданий, я был уверен, что ты любишь меня. Твое легкомыслие я списывал на юность и жажду развлечений. Сколько раз я говорил себе, что не буду отвечать на твои звонки, мчаться к тебе по первому зову. Но ты звонила, просила, а я, услышав твой жалобный голосок, садился в машину и ехал.

Он замолчал. Она продолжала сидеть, опустив голову. И он понял: она ждет, чтобы он рассказал ей все.

— В тот день я набрал твой номер и еле расслышал голос на фоне громкой музыки. Я принялся объезжать твои любимые значные

чем ты сделала это. Хотела спровоцировать скандал. Чтоб понаблюдать и впоследствии похвастаться подругам, как из-за тебя подрались двое парней. Потешить самолюбие решила?

Она подняла голову и внимательно посмотрела в его глаза.

— Неужели нельзя простить?

— Дело не в том случае. Это было пределом. Ты была первой женщиной, которую я так сильно полюбил и которая причинила мне так много боли. Говорят, счастье — в жизни без любви.

— Все вернулось ко мне, — тихо пробормотала она. — Знал бы ты, через какое предательство пришлось пройти.

Через несколько минут она стояла в коридоре полностью одетая. Светлые длинные волосы, пухлые губы, белоснежный полубутик, ботфорты на высоком каблучке. На таких девушек, как она, на улице оборачиваются.

Фамилия, И.О.

НЯНЯ ДЛЯ ХОМЯКА



Я с родителями уезжаю в отпуск на три недели. Договорилась с подружкой и ее родителями, что они возьмут на это время к себе моего хомяка. Как мне теперь лучше поступить? Что надо им отдать вместе с моим питомцем, кроме клетки и корма?

Вам очень повезло, что Вы нашли няню для своего питомца. Наличие домашних животных часто становится непреодолимым препятствием для полноценного отпуска. Кошку или собаку не пристроить с легкостью друзьям. Надеемся, что Ваша подружка не боится хомяков и смело берет их в руки. Конечно, можно три недели ухаживать за животным и менять ему подстилку, не вынимая его из клетки, но все-таки жела-

тельно играть с ним и брать в руки, иначе он может заскучать, если привык проводить время, играя с Вами.

Прежде чем отдавать Вашего любимца, хотя бы один раз в присутствии подружки сделайте полную уборку в его клетке, покажите ей, как менять подстилку, насыпать корм, наливать воду. Возможно, Ваша подружка видела этот процесс неоднократно, но не рассчитывала делать уборку сама, поэтому вряд ли внимательно следила за Вашими действиями.

Устройте ей «мастер-класс» и, пока будете убирать, комментируйте каждое свое действие, чтобы подружка сразу могла задать вопросы, если ей что-то будет непонятно. Обязательно расскажите, на какие отклонения в поведении, свидетельствующие о болезни хомячка, следует обратить внимание. На всякий случай оставьте ей телефон ближайшей ветклиники или той, в которую Вы уже обращались.

Объясните подружке, какие продукты ни в коем случае нельзя давать хомячку. Обязательно купите корм, желательно с запасом, на весь срок, что животное будет «в гостях». Обеспечьте подружку тем материалом, из какого Вы делаете для хомяка подстилку: опилками или бумагой.

Напишите памятку о сроках кормления, смены воды и подстилки. На всякий случай оставьте некоторую сумму денег. На случай, если раньше времени закончится корм, материал для подстилки или Вашему питомцу понадобится врачебная помощь.

И не забудьте привезти подружке хороший сувенир из отпуска.

ЖДАТЬ ЛИ ПОТОМСТВА?

Год назад знакомые отдали мне улитку-ахатину. У них были две улитки, они регулярно откладывали яйца, но потом одна улитка умерла. Я надеялась, что я гарантированно освобождена от забот о потомстве. Но неделю назад моя улитка вдруг начала откладывать яйца. Как это могло произойти? Я знаю, что они гермафродиты, но для размножения все равно нужны две взрослые особи.



Ахатины действительно не имеют четко выраженного пола, у них нет разделения на самцов и самок, и в течение жизни они успевают побыть и теми, и другими. Считается, что при спаривании двух взрослых особей происходит перекрестное оплодотворение обоих партнеров. После оплодотворения можно увидеть, как яйца откладывают обе улитки. Половая система улиток устроена сложно, поступившая в приемник улитки сперма не расходуется сразу, оплодотворение происходит позднее. Часть, видимо, хранится и может использоваться, по необходимости, через несколько месяцев. Именно поэтому ахатины откладывают яйца, даже если довольно долго живут в одиночестве.

Часто стимулом к размножению (откладке яиц) является полная замена грязного грунта на чистый, особенно если до этого грунт давно не меняли.

Так что Ваша улитка скорее всего использовала старые запасы сперматозоидов, которых обычно хватает даже на несколько кладок. Возможно, причиной размножения стала не замена грунта, а увеличение светового дня и потепление.

Если Вы хотите сохранить потомство, то новых питомцев стоит ждать не ранее, чем через месяц после того, как были отложены яйца. А если не хотите стать многолетней мамой, выньте яйца из террариума, сложите в плотный пакет и отправьте на два-три дня в морозилку, а потом можете выбросить. Выбрасывать яйца на помойку нежелательно. В летнее время им хватит тепла и влажности, чтобы вывести и в природе. Вам нужны сотни улиток рядом с домом?



РЫБКА В СТРЕССЕ

Я хочу купить небольшой круглый аквариум и посадить в него золотую рыбку. Это так красиво! Подскажите, как за такой рыбкой ухаживать.

Ряди одной красивой рыбки можно завести аквариум, но только не круглый. В таком аквариуме нежелательно вообще держать рыбок — ни одну, ни много.

● В круглом аквариуме рыбка очень быстро устает плавать по кругу и замирает посередине, а со временем вообще перестает двигаться.

● Вода в круглом аквариуме становится грязной гораздо быстрее, чем в квадратном или прямоугольном. Удаляется эта грязь очень трудно, так как оседает не только на дне, но и на стенках. Вода в таком аквариуме постоянно выглядит мутной, а помещенные внутрь него обитатели плохо просматриваются.

Если вы включите аэрацию в круглом аквариуме, то компрессор поднимет весь осадок со дна аквариума и будет «гонять» его, пока вы не отключите компрессор, а вода в это время будет насыщаться не кислородом, а сероводородом!

● Почему-то принято ставить круглые аквариумы посередине комнаты. Обычно это ярко освещенное прямыми лучами солнца место. В этом случае риск смертности рыбки возрастает в десятки раз.

● В круглый аквариум невозможно высадить растения. Место для них есть только в середине, и его хватает только на какую-то одну водоросль. А где же плавать рыбке?

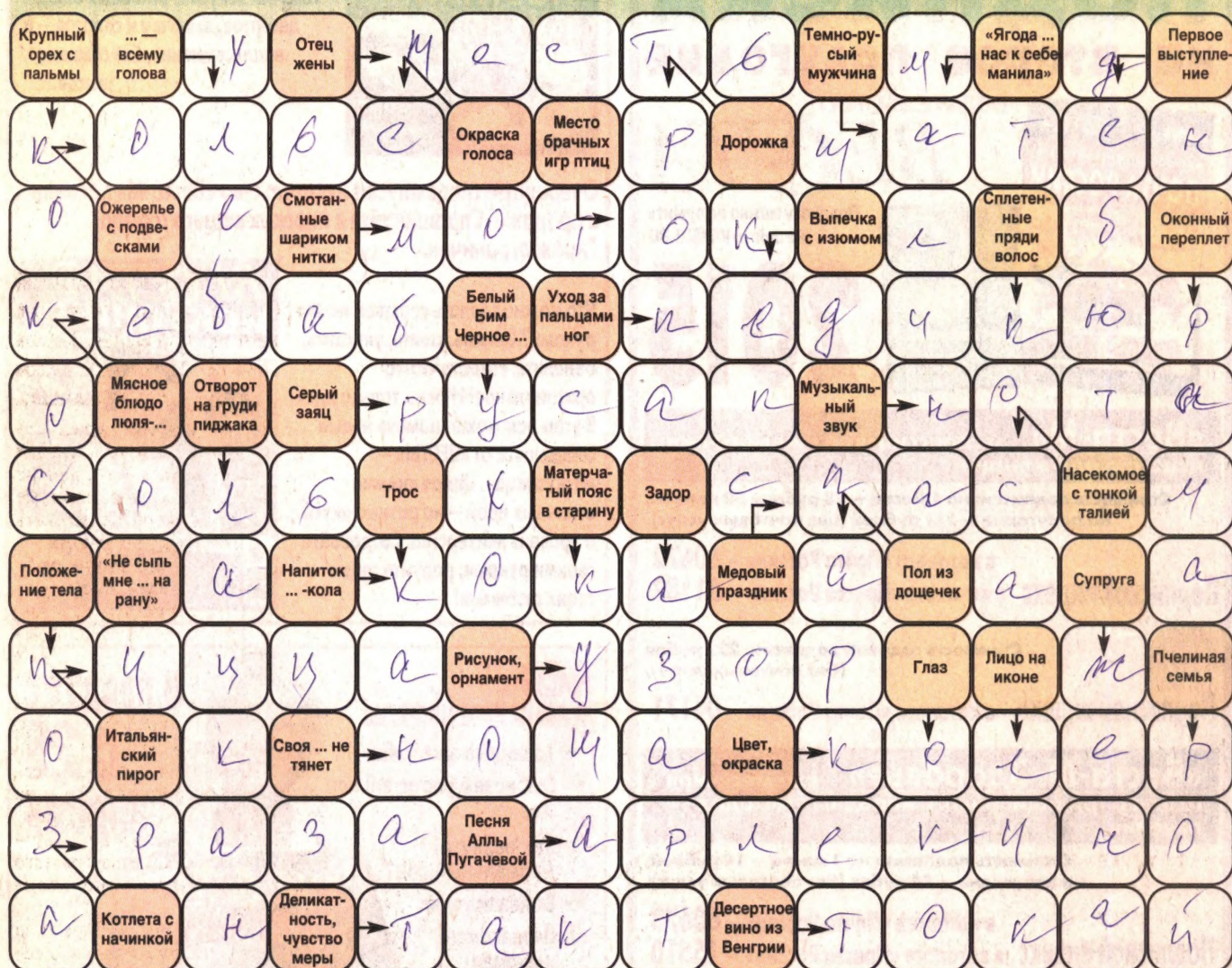
Конечно, Вы можете поселить рыбку в круглый аквариум, но имейте в виду, что долго она в нем не проживет.

Подготовила
Катерина ЧАПЛЫГИНА

СКАНВОРД

Составил Валерий РУЧИЙ

№ 5



Ответы на сканворд № 4 по горизонтали: артист, пирует, спица, сок, носик, розетка, сатана, масло, дока, кефир, енот, море, кавалер, манеж, бобр, улица, оса, отчим, гонор.

По вертикали: брынза, окот, скраб, мисс, евро, список, этика, луч, тефтели, опара, Рим, Оноре, зраза, маг, Дева, эстрон, нон, уток, колесо, карат, жар.



Дамы, посмеемся!

От хорошего мужика женщина уходит только... в декрет!

В балетной школе.

— После шести есть нельзя. Вот ты, девочка, сколько тебе лет?

— Шесть.

— Всё, не ешь.

Когда мне было 17, я мечтала, чтобы мне было 20. Прошло 10 лет, а мечта осталась...

Моя старшая сестра по профессии швея, вторая сестра — повар. Если Александр Сергеевич не врет, а он не врет, я выйду замуж за царя.

Муж — жене:

— На чужом несчастье счастья не построишь!

— Да не брала я твою бутылку!!!

ПРОДОЛЖАЕТСЯ ПОДПИСКА на второе полугодие

ИЗДАТЕЛЬСТВО

ВЕСТА

Подписку можно оформить
на сайте: VIPISHI.RU

2015



«Веста-М» — всероссийское ежемесячное издание для женщин.

Стоимость подписки: на 1 месяц — 18 рублей 50 копеек,
на полугодие — 111 рублей (без почтовых услуг).

Подписной индекс в каталоге «Почта России» — 60672
в каталоге «Пресса России» — 51182

Стоимость годовой подписки: 222 рубля
(без почтовых услуг).

Подписной индекс в каталоге «Почта России» — 04171

«Веста-М. Здоровье» — ежемесячная газета о традиционных и народных методах лечения.

Стоимость подписки: на 1 месяц — 14 рублей,
на полугодие — 84 рубля (без почтовых услуг).

Подписной индекс в каталоге «Почта России» — 60673
в каталоге «Пресса России» — 15510

Стоимость годовой подписки: 168 рублей
(без почтовых услуг).

Подписной индекс в каталоге «Почта России» — 04170

Комплект «Веста-М» + «Веста-М. Здоровье»

Стоимость подписки: на 1 месяц — 29 рублей,
на полугодие — 174 рубля (без почтовых услуг).

Подписной индекс в каталоге «Почта России» — 83728
в каталоге «Пресса России» — 91858

«Веста-М. Сканворды» — газета выходит 2 раза в месяц и содержит сканворды для взрослых и детей.

Стоимость подписки: на 1 месяц — 20 рублей,
на полугодие — 120 рублей (без почтовых услуг).

Подписной индекс в каталоге «Почта России» — 60674
в каталоге «Пресса России» — 11255



Постная кухня обилием и разнообразием кулинарных рецептов ничуть не беднее кухни скоромной. Сомневаетесь? Загляните в наш новый спецвыпуск, прочтите рецепты холодных и горячих закусок, основных блюд и десертов, выпечки и салатов — и ваши сомнения, без сомнения, рассеются!

Очередные спецвыпуски издательства «Веста-М» появились в продаже. Спрашивайте в киосках вашего города. Тираж ограничен.

Что можно сделать собственными руками? Связать, сшить, украсить, обновить, создать что-то оригинальное! Нужны только идеи. В этом вам может помочь новый спецвыпуск от «ВЕСТЫ» — «Искусница». Целая книжка отличных идей — на разные вкусы и уровень мастерства. Создавайте своими руками, радуйте себя и своих любимых!



**ЧИТАЙТЕ
В МАЙСКОМ НОМЕРЕ:**

- ◆ Травяные заготовки
- ◆ Выбираем растительное масло
- ◆ Как вернуть нормальный сон?
- ◆ Болезни ушей
- ◆ Незнакомая знакомая ветрянка
- ◆ И многое другое...

**В продаже
с 25
апреля**



**ПОДПИСНЫЕ
ИНДЕКСЫ:**

В каталоге
«Пресса России».
Газеты и журналы.
Второе полугодие 2015

В каталоге
«Почта России».
Второе
полугодие
2015

15510



60673

**Май
2015**

ISSN 1818-7684



9 771818 768369

15005

